

Como definir **OBJETIVOS**

claros e gerenciar projetos pessoais



Aprenda a Estabelecer Metas Específicas
Gerenciar Projetos Pessoais e Alcançar seus Objetivos

ISMAR SOUZA



COMO DEFINIR OBJETIVOS CLAROS E
GERENCIAR PROJETOS PESSOAIS
Aprenda a Estabelecer Metas Específicas
Gerenciar Projetos Pessoais e Alcançar Seus Objetivos



© ISMAR SOUZA

Todos os Direitos Reservados

São Paulo - Brasil - 2019

AVISO LEGAL

Como Definir Objetivos Claros e
Gerenciar Projetos Pessoais

INTRODUÇÃO

“Não basta dar os passos que nos devem levar um dia ao objetivo, cada passo deve ser ele próprio um objetivo em si mesmo, ao mesmo tempo que nos leva para diante.” - Johann Goethe

E aí, blz?

Aqui é o Ismar. Atualmente tenho vários cursos e eBooks publicados. Meus cursos online somam mais de 11 mil alunos, e meus eBooks já foram lidos por mais de 26 mil pessoas. Eu falo sobre temas como desenvolvimento pessoal, ferramentas de apresentação, estratégias de estudo e aprendizagem.

Se quiser entrar em contato comigo ou quiser saber mais sobre meu trabalho, é só conferir meus links.

[Facebook](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [Udemy](#) [AcademiaIdeia](#) [Amazon](#)

* * *

Bom, esse é um livro onde coloco muito do que aprendi como coach, mas principalmente, é um livro onde busquei explorar minhas experiências particulares, criando soluções práticas a partir dos resultados dessas experiências. Assim como uso o resultado das análises que fiz de experiências que várias pessoas compartilharam comigo.

Em essência, este livro mostra alguns atalhos que você pode tomar para alcançar seus resultados.

Ah, mas é importante que você entenda que tomar atalhos na vida não é algo ruim. Se você enxerga atalhos de forma negativa, é essencial que você apague essa impressão da sua mente para prosseguir neste livro.

Os atalhos estão por todo lado em nossas vidas. O que acontece é que simplesmente não os enxergamos da maneira adequada na maioria das vezes.

Quer um exemplo? Quando você compra um livro para aprender biologia ou física, quando você pesquisa uma receita de bolo na internet, ou quando você se matricula em um curso online para aprender a Definir Objetivos Claros e Gerenciar Projetos Pessoais, o que você está fazendo é simplesmente tomando um atalho.

Quando você participa de um workshop sobre cultivo de jardins, ou técnicas de apresentação em público, o que você está fazendo é pegando um

atalho.

Com esses atalhos você adquire o conhecimento acumulado por todas aquelas pessoas que vieram antes de você e de mim, e que já descobriram, experimentaram, cometeram erros e obtiveram acertos. Então, para pular toda essa enorme etapa de aprendizado, tomamos atalhos de conhecimento aproveitando a experiência de outras pessoas.

Um curso, um livro, um vídeo da internet, um conselho de um mentor, uma sessão de coaching... todos esses são atalhos de conhecimento.

Os atalhos estão presentes em nossa vida a todo tempo. A essência da natureza é buscar atalhos para poupar energia. Com certeza você já ouviu que os rios sempre seguem o caminho de menor resistência até o mar. E você também pode fazer isso sem sentir peso na consciência.

* * *

Mas falando objetivamente sobre esse livro, na parte 1 você vai entender de onde vem a dificuldade que temos em atingir nossos objetivos. Você vai descobrir que temos algumas características internas e individuais que devemos compreender claramente para que possamos definir nossos objetivos, e maximizar nossas chances de atingi-los.

Na parte 2, veremos alguns conceitos essenciais para seguir adiante com qualquer objetivo ou projeto pessoal. Você vai conhecer os três pilares sobre os quais este livro foi construído: Intenção, Determinação e Método

Falhar na aplicação de qualquer um desses três pilares pode acabar com as chances de atingir seu objetivo de forma satisfatória.

Nas partes seguintes, vamos focar na definição de objetivo, e no desenvolvimento e aplicação do método para gerenciar projetos pessoais.

Por mais que este livro trate de conceitos teóricos em alguns momentos, sua maior parte traz informações práticas. Para isso você vai encontrar ferramentas em forma de exercícios que vão ajudar você a colocar em prática o que aprender no livro.

De qualquer forma, você não pode considerar que as atividades práticas deste livro se resumem aos arquivos que você vai baixar e utilizar. A maior prática que você vai encontrar é aplicar o conhecimento na sua própria vida.

Não acredite que apenas lendo as páginas deste livro, ou qualquer outro que for, que você vai desenvolver habilidades fantásticas. Isso não existe, você precisa aprender e colocar em prática.

Em relação aos exercícios e as ferramentas, eles são atividades que você deve realizar com calma e atenção, pois darão a você a oportunidade de absorver o conteúdo de forma que seus resultados sejam realmente profundos e duradouros.

O que vamos discutir nas páginas deste livro não é um plano infalível, e nem de longe essa é a intenção. Por isso, se você está esperando que vai encontrar uma solução mágica para definir e alcançar seus objetivos, infelizmente você está lendo o livro errado.

A intenção desse livro é apresentar conceitos que façam você mudar a forma como pensa sobre seus objetivos, para desenvolver uma forma diferente de lidar com seus projetos.

Então, abra as portas da sua mente para o que vem a seguir, se prepare para mudar alguns conceitos e esteja disposto a agir. Esteja realmente disposto a agir. Afinal, é isso que vai fazer a diferença nos seus resultados.

SUMÁRIO

[Como tirar o máximo proveito desse livro](#)

[PARTE 1 - O primeiro passo](#)

[O que direciona suas atitudes](#)

[A importância de conhecer seus valores](#)

[O seu maior poder](#)

[Os três pilares do processo](#)

[A Intenção](#)

[A Determinação](#)

[O Método](#)

[Trabalhando sua intenção](#)

[Fortalecendo sua determinação](#)

[O Método de 5 etapas](#)

[Sonhos](#)

[Visão de futuro](#)

[Objetivos](#)

[Projetos](#)

[Metas](#)

[O maior inimigo dos seus sonhos](#)

[PARTE 2 - Transformando sonhos em realidade](#)

[O poder do entusiasmo](#)

[A habilidade de ver o futuro](#)

[Visão de curto prazo](#)

[Seja realista!](#)

[O poder da autoconfiança](#)

[A autoconfiança pode ser desenvolvida](#)

[Desenvolvendo sua autoconfiança](#)

[Exercício antes de dormir](#)

[Reforce a autoconfiança das outras pessoas](#)

[O que fazer quando se erra](#)

[PARTE 3 - Definindo Objetivos gerais](#)

[Objetivo positivo](#)

[Motivação](#)

[Fatores envolvidos](#)

[Critérios](#)

[Título do seu objetivo](#)

[Estabelecendo Objetivos específicos](#)

[Priorizando seus objetivos](#)

[Autoconhecimento e Desenvolvimento](#)

[PARTE 4 - Estrutura Analítica de Projetos - EAP](#)

[Escopo do Projeto](#)

[Gestão do Projeto](#)

[Gerenciamento básico de tarefas](#)

[PARTE 5 - Análise e Plano de Ação](#)

[Mapa do projeto](#)

[Como fazer escolhas e tomar decisões](#)

[O princípio 80/20](#)

[A Ação Mestra](#)

[Considerações finais](#)

[Sobre o Autor](#)

[Outros livros do autor](#)

COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESSE LIVRO

Bom, se você está lendo isso agora é porque fez uma escolha. E eu quero parabenizar você por ter decidido investir no seu próprio crescimento. Tenho certeza de que você não vai se arrepender!

Esse livro foi pensado e desenvolvido com muito carinho para que você de fato aprenda a definir os seus objetivos e gerenciar os seus projetos, seja na vida pessoal, seja na carreira profissional, na família ou nos relacionamentos.

Utilizei as informações e ferramentas mais eficazes que existem nas áreas da psicologia, do desenvolvimento pessoal e da PNL, para que você atinja os seus objetivos plenamente.

Se você seguir o passo a passo apresentado neste livro, com certeza vai experimentar uma revolução na sua vida.

Você vai perceber que os capítulos oferecem uma parte teórica que fundamenta o que apresentamos aqui, mas também apresentam uma parte altamente prática. Você vai ser incentivado a fazer exercícios e tarefas de reflexão para poder fixar e aplicar o que vamos discutir nas páginas seguintes.

Mas antes de iniciar, existem três recomendações que você precisa seguir para tirar o máximo proveito desse livro.

* * *

TENHA UM CADERNO DE ANOTAÇÕES

Este livro é baseado principalmente em exercícios de análise e reflexão. Portanto, ter um caderno vai servir para você poder registrar as respostas dos exercícios e anotar os pensamentos que surgirem durante esses exercícios ou fora deles.

Às vezes, em momentos inesperados, pode aparecer a melhor resposta para uma questão, uma nova percepção de um traço da sua personalidade ou um olhar diferente diante de uma situação...

Isso acontece porque o nosso cérebro fica “ruminando” certas ideias e, repentinamente, encontramos as respostas. A Psicologia chama essas respostas repentinas de insights.

Algumas vezes, um único insight pode ser mais importante que todo o processo. Por isso é tão importante ter o seu caderno de anotações. Se você

puder, carregue o seu caderno com você. Não é preciso escrever muito! Às vezes, basta uma palavra, até mesmo um desenho. O importante é registrar.

Talvez você prefira usar um aplicativo de notas no celular, tablet ou até mesmo registrar tudo em um programa no computador. Não tem problema. O que realmente importa é que você faça suas anotações.

* * *

REALIZE TODAS AS TAREFAS PROPOSTAS

Os exercícios que você vai encontrar aqui, em sua grande maioria, são atividades de autoanálise e reflexão. São exercícios utilizados por vários profissionais de coaching e desenvolvimento pessoal ao redor do mundo.

Se, porventura, houver algum exercício que você já conheça ou tenha feito antes, não tem problema. Apenas encare este livro de mente aberta e se disponha a responder todos os exercícios. Os exercícios são fundamentais para que você consiga obter os resultados que deseja.

Eu encaro essa segunda instrução como a mais importante. Se você apenas ler essas páginas e as questões, mas não realizar as tarefas, só vai perder seu tempo. E não é para isso que estamos aqui.

É importante que você entenda que um conteúdo teórico (que ensine como funciona alguma coisa) só consegue ajudar a responder problemas que também sejam teóricos.

Já conteúdos práticos (que ensinem como fazer alguma coisa) só conseguem ser úteis se a pessoa que estiver estudando colocar as informações em prática.

Em nenhuma situação um conteúdo prático vai conseguir resolver um problema a não ser que exista ação por parte de quem quer obter algum resultado.

Ou seja, não espere alcançar os resultados que você deseja apenas porque está vendo este conteúdo. Se você não agir, se não partir para a prática deliberada, não vai conseguir nada.

Todas as informações que vamos discutir aqui só serão úteis de verdade para você se as aplicar na sua rotina. Estamos entendidos!?

* * *

SÓ SIGA ADIANTE DEPOIS DE TER FEITO AS TAREFAS ANTERIORES

Cada capítulo está articulado ao seguinte, de modo que eles se

complementam. O livro foi criado dessa maneira para que você experimente um crescimento gradual e permanente.

Por isso, é importante que você realize todos os exercícios e não pule nenhuma etapa. Tudo bem?!

Você vai perceber, desde o início, que a ação é fundamental durante todo o nosso livro.

Aliás, vamos falar a verdade, agir de modo espontâneo e ser proativo é importante em todas as áreas da nossa vida.

Às vezes, a ação é simples e não requer muito esforço. Outras vezes, você pode decidir realizar uma ação mais exigente. O importante é que você não pare, mesmo que surjam obstáculos, e com certeza eles vão aparecer. Afinal, os erros e as dificuldades também servem para nos fazer crescer.

* * *

Bom, esse livro não é apenas para ser lido simplesmente. Esse é um conteúdo para ser estudado de forma ativa.

Com isso quero dizer que você precisa se perguntar em cada capítulo o que você conseguiu compreender e como pode aplicar isso à sua rotina.

Leia e releia tantas vezes até sentir que extraiu o máximo de cada informação.

PARTE 1

O PRIMEIRO PASSO

Para iniciar, pegue seu caderno de anotações e responda: O que você espera atingir com esse livro?

Qual é o seu principal objetivo em cada uma dessas áreas:

- Pessoal
- Afetiva
- Familiar
- Profissional
- Financeira
- Outras áreas

Faça uma pausa e responda essas questões.

* * *

Daqui a alguns capítulos, você vai aprender algumas técnicas para estabelecer e alcançar seus objetivos. De qualquer forma, é importante ter esse primeiro registro para que você possa comparar mais adiante.

Aliás, você vai perceber que é comum a todos nós, conforme vamos adquirindo mais informações e conhecimento, a tendência de que nossas escolhas e decisões se tornem mais acertadas.

Então não se preocupe. Conforme você for aprendendo os conceitos que veremos mais adiante, é muito provável que você mude de ideia sobre os objetivos que tem hoje. Isso é normal e esperado.

Agora me diga uma coisa, o que você sente nesse momento?

- Se sente animado?
- Está ansioso?
- Está alegre?
- Está inseguro?
- Se sente frustrado?

Não precisa anotar no caderno se não quiser. Mas é importante que reflita sobre o que está sentindo nesse momento e quais são suas expectativas.

Essas perguntas podem parecer não ter muito sentido agora. Mas é importante que você tenha consciência dos seus sentimentos quando faz alguma

coisa.

E então, qual é o sentimento mais forte em você neste momento?

Nossas atitudes, e principalmente, a forma como respondemos ou reagimos a determinadas situações são afetadas diretamente pelos nossos pensamentos e sentimentos.

Por esse motivo, quero te fazer algumas perguntas [ah, é bom ir se acostumando com as perguntas, como disse antes, este livro é baseado em questões e reflexões que vão ajudar você a se tornar mais consciente sobre suas escolhas e comportamento]:

Então lá vai as perguntas:

- Você já parou para pensar por que faz as coisas que faz?
- E por que tem os resultados que tem?
- Aliás, como você determina suas escolhas?
- Por que toma determinadas atitudes ao invés de outras?
- Afinal, de onde vêm suas decisões?

Se você já refletiu sobre esse assunto, talvez tenha percebido que existem alguns pontos em comum entre as escolhas que faz. E existe uma possibilidade que você tenha encarado esses pontos em comum como meras coincidências, mas eles são muito mais do que isso.

Esses pontos em comum são os seus valores.

Os valores são conceitos que formam nosso código de conduta e são influenciados por nossas experiências, pelas pessoas com as quais convivemos e pelos círculos sociais em que estamos inseridos.

Ou seja, nossos valores são desenvolvidos no decorrer de nossas vidas, e são moldados pelas coisas que acontecem conosco, da infância a idade adulta.

O mais importante sobre os valores é que eles funcionam como critérios para as decisões que tomamos em nossas vidas. Você sempre vai fazer ou deixar de fazer alguma coisa conforme um valor ou conjunto de valores que você tenha.

E o mais incrível é que mesmo que seus valores interfiram diretamente na sua vida, você nem sequer faz ideia disso na maioria das vezes. Pois os valores, de certa forma, trabalham sempre em um nível inconsciente, em um nível mais profundo da nossa mente e do nosso comportamento.

E aqui chegamos em um ponto muito importante sobre objetivos. Preste atenção nisso: **Muitos objetivos não são alcançados simplesmente porque o caminho para chegar até eles não estão de acordo com nossos valores .**

Por isso não adianta apenas estabelecer objetivos. Primeiro você precisa tomar consciência sobre quais são seus valores, e a partir daí traçar um plano para atingir seus objetivos que respeite seus valores pessoais.

Trabalhar por objetivos sem saber quais são os valores que regem seu comportamento é como querer chegar em um destino sem saber onde você está. Em todo processo de mudança de mentalidade e comportamento, o ponto de partida deve ser entender sua situação atual, e só depois disso é que podemos estabelecer um plano.

Honestidade, segurança, respeito, pontualidade... São alguns exemplos de valores.

Para que você alcance seus objetivos e obtenha melhores resultados é imprescindível que você se torne consciente de seus valores. Você precisa saber o que é que “controla” suas escolhas.

No próximo capítulo, vamos colocar em prática a Ferramenta de Valores. Com ela você vai descobrir quais são seus valores mais fortes e como eles influenciam as suas decisões. Mas antes disso, vou convidar você a tomar uma decisão e escrevê-la no seu caderno.

A decisão que você vai escrever deve ser uma frase que mostre seu comprometimento com o processo de mudança que você está iniciando agora.

Você pode formular sua decisão como achar melhor. O importante é que ela expresse sua intenção de mudar para melhor e que está se dispondo a trabalhar por isso!

Veja um exemplo:

Decido que a partir de agora me disponho a fazer o que for necessário para atingir meus objetivos e realizar meus sonhos, agindo de acordo com meus valores!

* * *

Então, ao formular sua decisão e assumir um compromisso consigo mesmo, você deu o primeiro passo. Ele até pode parecer pequeno agora, mas você verá como ele é importante.

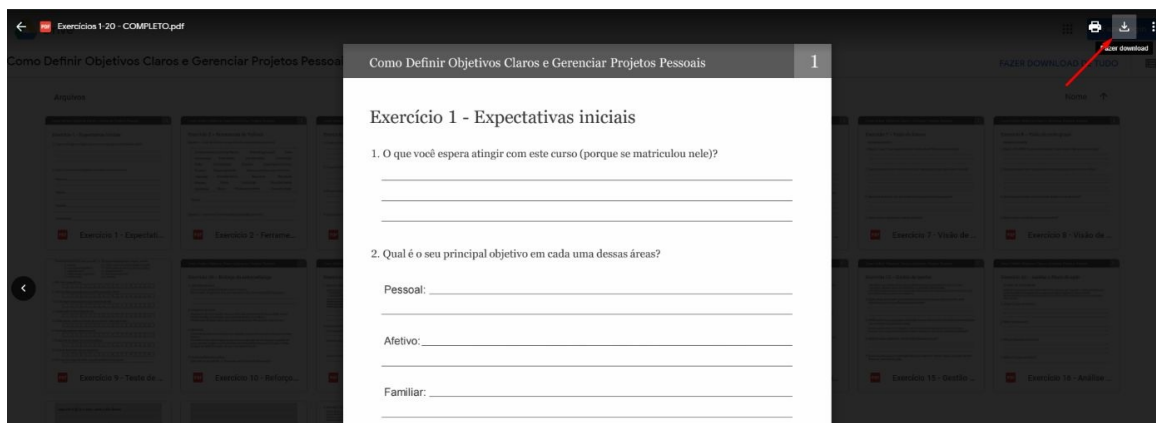
Aliás, todo o processo que você vai ver neste livro é baseado em ações que isoladas podem parecer insignificantes, mas que quando feitas de forma organiza e consciente se tornam extremamente poderosas.

Baixe o ‘ [Exercício 1 - Expectativas iniciais](#) ’.

O QUE DIRECIONA SUAS ATITUDES

Como vimos anteriormente, os valores são os responsáveis pelas decisões que você toma, mesmo que você não tenha consciência disso.

Agora, vamos fazer juntos o ‘ [Exercício 2 - Ferramenta de Valores](#) ’ (*a propósito, você pode baixar todos os exercícios em apenas um arquivo e imprimir para montar seu caderno de exercícios [AQUI](#)*).

The image shows a PDF document titled 'Exercício 1 - Expectativas iniciais' from a file named 'Exercícios 1-20 - COMPLETO.pdf'. The document is part of a series titled 'Como Definir Objetivos Claros e Gerenciar Projetos Pessoais'. It contains two questions: '1. O que você espera atingir com este curso (porque se matriculou nele)?' and '2. Qual é o seu principal objetivo em cada uma dessas áreas?'. Below the second question, there are three sections for 'Pessoal:', 'Afetivo:', and 'Familiar:', each followed by a blank line for writing. The PDF is displayed on a tablet or smartphone screen, with a 'FAZER DOWNLOAD' button visible in the top right corner.

A intenção desse exercício é justamente fazer com que seus valores sejam trazidos à superfície para que o processo de tomada de decisão seja mais claro e que o caminho para os seus objetivos se torne mais seguro.

Então vamos lá.

A Ferramenta de Valores funciona assim. Existem diversos valores dispostos aleatoriamente no quadro 1.

No arquivo que você baixou existe também uma descrição geral dos valores e você pode incluir outros que achar importante.

Leia e analise a descrição de cada valor e em seguida, circule os 10 mais importantes para você, aqueles que fazem mais sentido na sua vida.

Não tem problema se você escolher um pouco menos ou um pouco mais de 10 valores da lista. O ideal é que a quantidade fique entre 8 e 12 valores.

Ah, aqui vai um aviso: não confunda os valores que você gostaria de ter com os valores que você realmente possui. Não é para você circular os valores que você considera mais importantes nas pessoas, mas sim, os que você vivencia como seus valores pessoais no dia a dia.

“Ok, mas como saber quais são os valores certos?”

Bom, primeiro você precisa saber que não existem valores certos ou

errados. O que existe são valores que fazem sentido para você ou que não fazem sentido para você.

Como vimos antes, nossos valores são desenvolvidos no decorrer de nossas vidas, e vão criando raízes cada vez mais profundas, ao ponto de você não perceber que eles existem.

É como se acostumar a um cheiro ou a um barulho que você sente ou ouve todos os dias.

Para descobrir seus valores mais profundos, os valores mais importantes na sua vida, você vai fazer três perguntas cujas respostas vão te ajudar a identificar esses valores. Anote essas perguntas no seu caderno.

A primeira pergunta é:

- Porque as coisas que são importantes para mim, são importantes para mim?

Por exemplo, você pode dizer que uma das coisas mais importantes pode ser seu emprego. Mas, por que isso é importante?

Talvez você diga que seu emprego é importante porque ele proporciona o sustento para sua família. Isso mostra que o valor por trás do trabalho é a família, ou segurança por exemplo.

A segunda pergunta é:

- Por que os objetivos que você tem hoje são importantes? O que eles significam para a sua vida?

E a terceira pergunta é:

- E como você espera que vá se sentir quando alcançar esses objetivos?

Talvez, um dos objetivos que você estabeleceu seja importante porque ele vai ajudar você a provar para alguém ou para algumas pessoas que você tem capacidade para conquistar o que quer.

Isso pode demonstrar que um valor importante para você é o reconhecimento, por exemplo.

Quando escolher um valor na lista se pergunte o seguinte: se eu tivesse que fazer algo que contrariasse esse valor, isso me incomodaria?

Se a resposta para essa pergunta for não, então esse valor não é tão importante quanto você pensava.

* * *

Depois de selecionar os valores, você deve escolher cinco que você sente que sejam mais fortes e escrever no Quadro 2.

Vou repetir: não escolha valores que você gostaria de ter ou gostaria que as pessoas tivessem, mas sim, que você realmente sente que tem e que influenciam suas decisões.

* * *

Ok, agora que você já selecionou os valores mais importantes, é hora de classificá-los.

Nosso conjunto de valores funciona de forma ordenada, e todos os valores respeitam uma hierarquia. Isso significa que alguns valores têm mais peso do que outros na sua vida.

Para entendermos isso, imagine duas pessoas, ambas têm os valores de liberdade e segurança muito fortes. No entanto, a primeira tem o valor de liberdade em primeiro lugar, enquanto a outra tem o valor de segurança como prioritário.

Imagine agora que essas duas pessoas estejam procurando emprego, e a única vaga disponível que elas encontram tem uma carga horária bastante puxada com muitas horas extras, e é muito comum trabalhar também aos finais de semana.

A primeira pessoa, por ter o valor de liberdade mais forte, provavelmente descartaria essa vaga, porque para ela o mais importante é poder aproveitar o tempo que ela tem. Ela pode escolher esperar um pouco mais até encontrar outro emprego que não seja tão puxado.

Já a segunda pessoa provavelmente aceitaria a vaga, pois o valor de segurança para ela é mais forte. Esta pessoa não se importa com a rotina puxada, desde que esteja mais segura financeiramente.

Percebeu como os valores interferem em nossas atitudes?

* * *

Seguindo com o exercício, no Quadro 3 existem cinco linhas, o que você precisa fazer agora é escrever seus valores em ordem de importância. O mais forte fica na primeira linha, o segundo mais forte fica na segunda e assim por diante.

Para classificar seus valores, compare um com o outro, criando situações em que seus valores sejam colocados à prova. Por exemplo, digamos que seus 5 valores sejam segurança, honestidade, família, liberdade e crescimento pessoal.

Agora pergunte a si mesmo: se eu estivesse em uma situação em que precisasse escolher entre minha segurança e minha honestidade, qual desses valores venceria?

Você aceitaria fazer alguma coisa que não fosse totalmente honesta para conseguir segurança financeira, por exemplo?

Então, supondo que seu valor de segurança vença, compare ele com o próximo: Se eu recebesse uma proposta de emprego que me desse segurança, mas que não me desse muita liberdade, o que eu faria?

Entendeu como funciona?

Siga assim, até que você confronte todos os seus 5 valores mais fortes.

* * *

Por fim, depois que você organizar seus valores, você pode refletir sobre suas últimas decisões. Você consegue perceber a influência desses valores em suas atitudes?

Se a resposta for sim, ótimo. Isso significa que o exercício foi feito corretamente. Por outro lado, se você não conseguir perceber a influência dos seus valores em suas escolhas do dia a dia, duas coisas podem ter acontecido.

A primeira é que você não encontrou seus verdadeiros valores. Então refaça esse processo e reflita com mais calma sobre os valores que você escolher. Lembre-se, são os valores que você tem que importam, não os que você gostaria de ter.

A segunda coisa que pode ter acontecido é que suas decisões e objetivos não estão respeitando seus valores pessoais. Se isso for verdade, provavelmente os sentimentos dominantes em sua vida neste momento sejam a insegurança, medo ou desânimo. Ou pior, você pode sentir uma mistura de todos esses sentimentos ruins.

De qualquer forma, é importante que você separe um tempo para refletir sobre esse exercício, e se certificar que os valores que você escolheu são os verdadeiros.

Pense um pouco sobre isso, e no próximo capítulo vamos entender por que conhecer esses valores é tão importante para atingir seus objetivos.

A IMPORTÂNCIA DE CONHECER SEUS VALORES

Agora que fizemos o Exercício dos Valores, quero refletir com você sobre a importância de conhecer seus valores.

Imagine que você está visitando um país pela primeira vez, e deseja conhecer o museu que fica no centro da cidade em que está. Você vai até a banca de jornal em frente ao hotel e compra um guia turístico da cidade.

Nesse guia você descobre que existem várias formas de chegar ao museu. Você pode pegar um taxi, alugar um carro, ir de bicicleta, pegar o metrô ou ir andando. Digamos que você adora apreciar prédios históricos, e queira fotografar os prédios da cidade, então o metrô não seria a melhor opção, pois praticamente todo o caminho seria feito no subsolo e você não veria muito mais do que alguns quilômetros de túneis.

Ir de bicicleta ou andando seria interessante, pois você poderia parar durante o caminho, mas infelizmente iria demorar muito e você não tem tanto tempo assim.

Quem sabe ir de ônibus? Assim, além de apreciar as construções ainda vai conhecer um pouquinho da vida cotidiana da cidade e é mais barato do que ir de taxi.

Percebe como entender sua situação atual, e poder contar com um guia é importante para traçar o melhor caminho?

Seus valores funcionam como um guia. Com eles você pode traçar a melhor rota para alcançar seus objetivos e ainda curtir o caminho.

Com vimos antes, seus valores estão por trás das suas escolhas e atitudes de forma inconsciente.

Agora que você fez a sua lista de valores, você terá um guia para estabelecer objetivos e atingir os melhores resultados de forma consciente.

Então, a partir de agora, sempre que for tomar uma decisão importante, você deve se perguntar: **Como posso tomar uma decisão de forma que meus valores sejam atendidos e respeitados?**

Preste atenção pois essa pergunta é fundamental para o processo que vamos desenvolver aqui. Aconselho que anote ela no seu caderno. A resposta dessa pergunta vai orientar você a agir de forma mais acertada, e possibilitar um resultado mais satisfatório.

A partir do próximo capítulo vamos conversar sobre outros pontos importantes para você definir objetivos claros e gerenciar seus projetos de maneira inteligente. Mas antes, vou propor mais um exercício de reflexão para você.

- Onde você estava há dez anos?
- Onde trabalhava ou estudava?
- Do que você gostava?
- Quais eram seus sonhos e objetivos?
- Quais sonhos ou objetivos se realizaram?
- Quais sonhos ou objetivos NÃO se realizaram?

Responda às perguntas do ‘ [Exercício 3 - O seu maior poder](#) ’ antes de continuar a leitura.

O SEU MAIOR PODER

Mesmo que nunca tenha pensado nisso, você possui um poder capaz de mudar a sua vida em um único instante. Um poder que pode mudar a vida de outras pessoas, e em alguns casos, até mesmo a história do mundo.

Acompanhe esse raciocínio comigo: Hoje de manhã você escolheu levantar-se mais cedo ou mais tarde. E isso gerou uma consequência.

Você escolheu tomar café da manhã ou não. E isso gerou uma consequência.

Você escolheu ler esse livro neste momento. E isso vai gerar uma consequência.

Positivas ou negativas, todas nossas decisões geram consequências.

Escolher acordar mais tarde pode ter feito você se atrasar para o trabalho, e por isso ter recebido uma advertência, ou ter feito você mudar o caminho da escola e por isso conheceu o grande amor da sua vida.

Como disse Anthony Robbins: “É nos momentos de decisão que seu destino é moldado”.

Infelizmente, mesmo sendo tão importantes para a transformação de nossas vidas, nossas escolhas, na maioria das vezes, são tratadas com descaso, sem nenhuma reflexão mais profunda.

É muito comum apenas reagirmos aos estímulos da vida, sem pensar em quais seriam as possíveis consequências daquela decisão.

Se você respondeu às perguntas do exercício anterior então faça uma pequena pausa agora e leia novamente suas respostas. Se não respondeu, o que está esperando?

* * *

E então, sua realidade atual é muito diferente do que imaginava há dez anos?

Pois bem, então preste atenção nesta pergunta, ela é muito importante: **Quando foi que você decidiu estar onde está hoje?**

Você consegue reconhecer claramente em qual momento sua vida tomou o rumo que trouxe você até aqui?

Quais foram os motivos que fizeram você escolher viver a vida que tem hoje?

Preste atenção nestas perguntas, elas são muito importantes.

* * *

Se você for como a maioria das pessoas, se for como eu era até pouco tempo atrás, você não escolheu nada disso. Até porque, se estivesse onde você desejava estar, nunca teria iniciado a leitura desse livro para começo de conversa, não é mesmo?

Isso mostra como nossas escolhas são poderosas e moldam nosso destino de forma implacável. Porém, isso também mostra como não temos tanto controle de nossas vidas como gostaríamos de ter, ou como imaginamos ter, não é verdade?

Ei, mas espere um segundo; se nossas escolhas são tão poderosas, por que não damos mais atenção a elas?

Isso eu também não sei responder. O que eu sei é que isso não precisa continuar sendo assim. Nós podemos assumir o controle. Assuma a responsabilidade pelas consequências, e veja a transformação que isso vai causar em sua vida.

Mas aqui vai um aviso, não adianta apenas decidir. Agir é a única forma de transformação verdadeira em nossas vidas.

Responda rápido: Se numa árvore existem 13 pássaros, e 7 decidem voar, quantos pássaros restam na árvore?

Se você respondeu que restaram 6 pássaros, você errou. A resposta certa é 13. Os 7 pássaros apenas decidiram voar, eles não voaram.

Ok, isso é apenas uma pegadinha, mas ela ilustra muito bem a realidade.

Há muito tempo eu desejava morar em um lugar mais tranquilo. Nasci e cresci na região metropolitana de São Paulo, dividindo espaço com outras 30 milhões de pessoas.

Tudo sempre muito cheio, muita correria, loucura... Enfim, eu e minha esposa sonhávamos com o dia em que teríamos mais sossego e uma qualidade de vida maior.

Todos os dias falávamos sobre como seria ótimo viver em uma cidade mais tranquila. E todos os dias sonhávamos com isso. Nós estávamos decididos. Já havíamos feito nossa escolha. Iríamos nos mudar. Fizemos uma escolha, mas não agimos por muito tempo.

Medo, insegurança, dúvidas, vários "e se". E demoramos quase 5 anos para agir.

Finalmente, hoje moramos em uma cidade de interior, com um ritmo mais tranquilo. Mais opções de lazer para nós e para nossa filha. Estamos muito felizes. Mas isso só se tornou realidade porque, além de decidir mudar, nós finalmente agimos.

O processo de transformação é muito simples, mas só funciona se existir ação.

Esse é o seu maior poder, a **ação** .

Este é um livro onde eu coloco muito do que aprendi como coach, mas principalmente, é um livro onde aplico as experiências que tive na vida e o resultado das experiências que várias pessoas compartilharam comigo durante todos esses anos.

O que vamos discutir nas próximas páginas não é um plano infalível, e nem de longe essa é a intenção. Eu sei muito bem que cada pessoa tem seus próprios objetivos e meios de consegui-los.

O que eu quero com este livro é fazer você pensar diferente, pois se continuar do jeito que está, só vai conseguir os resultados que já tem.

Eu sei que isso é clichê, com certeza você já deve ter ouvido isso antes, mas acredite em mim, as pessoas estão falhando e perdendo grandes oportunidades por desprezarem as coisas mais simples. Não é porque a maioria acha que algo é clichê que essa coisa deixa de ser importante.

Veja uma regra simples: Olhe para os dois lados antes de atravessar a rua. E quantas pessoas se acidentam todos os dias por ignorar uma regra tão simples quanto essa? Uma regrinha que aprendemos quando ainda somos crianças. Uma regra tão clichê.

O que me deixa feliz é que se você está aqui comigo agora, já começou a fazer suas escolhas e está disposto a mudar.

Isso é ótimo. Então, que continue a ação!

OS TRÊS PILARES DO PROCESSO

Neste capítulo eu quero falar com você rapidamente sobre os pilares que sustentam o processo que vamos ver daqui em diante.

Com certeza você sabe que em um banquinho com apenas três pernas, cada uma das pernas têm uma importância fundamental, e a menor falha em qualquer uma das delas pode fazer o banquinho tombar. Certo?

Pois bem, então eu quero que você pense neste processo como o banquinho do nosso exemplo. E as três pernas como sendo:

- a intenção
- a determinação
- e o método

Cada uma destas pernas, ou melhor, cada um desses pilares é extremamente importante para que o processo funcione corretamente.

Pois bem, vamos entender melhor cada um desses pilares.

* * *

A Intenção

Todas as pessoas que conseguem realizar mais e alcançar seus objetivos têm um ponto em comum. Este ponto é a força de intenção.

A intenção é um sentimento muito forte de autoconfiança que faz as pessoas acreditarem em si mesmas e em seu potencial de mudança.

A força de intenção não tem nada a ver com orgulho, vaidade ou arrogância. É uma vontade de transformar desejos em realidade. Transformar objetivos em resultados confiando principalmente em sua própria capacidade.

A intenção é uma energia interna que compreende a força de vontade. E é essa energia que dá o impulso para se iniciar um projeto e permite executar cada etapa da jornada de forma intencional.

Infelizmente, nem todas as pessoas têm um alto nível de força de intenção. Mas a boa notícia é que a intenção funciona como um músculo do nosso corpo, e pode ser fortalecida com exercícios específicos.

E por que isso é importante?

Porque é a intenção que fornece a energia para que você trabalhe e busque níveis mais altos de performance. Se não fosse a intenção, a convicção de que é capaz de melhorar você não teria nem mesmo adquirido esse eBook.

Você só está lendo essa página agora porque no fundo tinha a intenção de transformar sua realidade, de melhorar seus resultados (e provavelmente ainda tenha).

A intenção faz você acreditar que pode fazer as coisas. É o desejo que faz você seguir adiante em um projeto.

* * *

A DETERMINAÇÃO

Enquanto a intenção confere a você a força adequada para iniciar, a determinação, que compreende persistência e disciplina, vai manter você no caminho até que consiga concluir o seu objetivo.

A determinação é fortalecida quando você se prepara mentalmente para as situações de dificuldade que podem aparecer durante o caminho.

Uma vez que você se prepara para as dificuldades, quando elas surgirem você terá maior facilidade em resolver os problemas e superar os obstáculos, gerando momentos de satisfação que podem, e devem ser comemorados com prêmios.

Esses prêmios não precisam ser coisas grandes, podem ser algo como comer um simples bombom, tirar um tempinho para relaxar, tomar um suco ou um drink, ouvir uma música bacana, assistir a um vídeo engraçado, motivacional, ou comprar um pequeno presente para si mesmo.

O importante é mostrar para seu cérebro subconsciente que vale a pena continuar trabalhando, pois, a cada etapa concluída, ele vai poder desfrutar de momentos de prazer.

Toda vez que você experimenta um momento de conquista seu cérebro libera um hormônio chamado dopamina, que tem sido cada vez mais conhecido como molécula da motivação.

A dopamina é responsável pelo nosso sistema de prazer e recompensa. Ela nos permite ter sentimentos de prazer, felicidade e até mesmo euforia. Em contrapartida, pouca dopamina pode nos deixar fora de foco, desmotivados, apáticos e deprimidos.

Para conseguir manter a energia da determinação ativa e a dopamina em um nível saudável é importante que você comemore cada etapa concluída, e não deixar para comemorar apenas no final, quando alcançar seu objetivo.

Então, a satisfação vinda do prêmio gera entusiasmo para que você possa concluir mais metas, dando origem a mais um ciclo de premiação, satisfação e

entusiasmo.

* * *

O Método

E então, temos nosso terceiro pilar, o método.

Não adianta ter energia para iniciar nem a disciplina para se manter no caminho se você não tiver um método. Não vai funcionar!

É o método que nos mostra por onde e como devemos seguir, mostrando a melhor forma de aplicar a intenção e a determinação.

Nesse livro você vai aprender um método completo para estabelecer e alcançar seus objetivos passo a passo.

* * *

Bem, a relação entre os três pilares do nosso processo é o que vai gerar o combustível que você precisa para o processo de definição de objetivos e gerenciamento de projetos.

Quanto maior for a sua intenção e força de vontade, maior será a fluidez e facilidade em desenvolver e aplicar o método.

Da mesma forma, quanto mais simples for o método, mais fácil será sua implementação, e mais fácil será alcançar as metas do planejamento. O que gera maior determinação. Quanto maior sua determinação, mais intenção você terá para definir novos objetivos.

Esse é o chamado círculo virtuoso dos objetivos.

A partir de agora veremos o que pode ser feito para fortalecer seu poder de intenção e para reforçar sua determinação. Essas duas energias atuando em conjunto com o método que veremos mais adiante, dará a você tudo o que é necessário para atingir seus objetivos.

TRABALHANDO SUA INTENÇÃO

Bem, agora que você conhece os três pilares do processo, vamos começar a trabalhar o primeiro deles: a Intenção

Você já ouviu falar em hedonismo?

O hedonismo é uma palavra que vem do grego *ἡ δονή* (*hedonê*), que era o nome da deusa do prazer. O hedonismo significa, de uma forma mais geral, a busca pelo prazer.

Todos nós temos uma tendência natural de buscar o prazer e evitar a dor. Portanto, temos uma capacidade natural para a adaptação hedônica. Isso significa que não é preciso quase nenhum esforço para fazermos aquelas coisas que nos dão prazer imediato.

Você não precisa de muita força de vontade para permanecer na cama num dia frio, nem para comer um bombom ou ficar parado diante da TV assistindo o seu programa favorito, por exemplo.

Isso ocorre porque temos a intenção natural de fazer aquilo que nos agrada e que gostamos de fazer. Por esse motivo que é difícil começar a fazer algo com o qual não estamos acostumados, ou do qual não gostamos.

Aí entra a necessidade de trabalhar a intenção de forma mais consciente, pois precisamos usar a força de vontade para resistir à tendência de fazer apenas o que é agradável ou que não exija tanto esforço.

Bem, a força de intenção pode ser fortalecida trabalhando 3 elementos distintos:

- Foco nos resultados
- Filtro de pensamentos negativos
- Visualização positiva

* * *

Foco nos resultados significa manter sua atenção concentrada nos resultados que você quer ter, sem se preocupar em como vai fazer para conseguir isso, apenas pense no que você gostaria de alcançar.

Quando você estabelece um objetivo, sempre aparecem pensamentos negativos de fraqueza que interrompem seu fluxo mental.

Esses pensamentos podem surgir da sua própria cabeça ou por influência do que outras pessoas dizem, e é aí que entra o filtro de pensamentos negativos.

Você precisa se manter alerta para deixar passar apenas os pensamentos que fortaleçam sua intenção, filtrando os pensamentos e comentários negativos.

A visualização positiva consiste em você se imaginar como se já tivesse alcançado o objetivo que definiu.

Diversos estudiosos no decorrer da história têm falado do poder de pensar de forma positiva, e já é sabido que o pensamento interfere diretamente nos resultados das nossas ações.

Lembra de quando falamos da dopamina? Então, é ela que vai agir durante a visualização positiva.

O cérebro não consegue distinguir entre uma lembrança e uma cena imaginada, ele reage da mesma forma nas duas situações. Assim todo seu corpo recebe uma carga positiva que o deixa mais preparado e disposto a trabalhar, quando você imagina algo bom que “anima” a sua mente.

Mas para que a visualização dê bons resultados você precisa se imaginar e se sentir como se já tivesse conseguido de verdade, aplicando bastante força e emoção.

Ao visualizar, imagine uma cena bastante colorida e iluminada, com uma música que te deixe animado tocando ao fundo. Imagine tudo com movimentos firmes, porém suaves.

Misture seus sentidos. Se você estiver visualizando um lugar com flores, sinta o perfume delas. Se estiver visualizando uma cozinha, sinta o cheiro da comida. Se estiver imaginando uma praia, perceba a brisa, a textura da areia.

Quanto mais real for a cena que você imaginar, quanto mais detalhes você der aos seus sentidos, mais forte e verdadeira vai ser a resposta da sua mente.

* * *

Agora eu quero te dar algumas dicas práticas que você pode usar para aumentar seu poder de intenção e fortalecer sua força de vontade:

Em primeiro lugar, reserve todos os dias, de preferência no período da manhã, um tempinho de 10 a 20 minutos para executar atividades como:

- Assistir vídeos com conteúdo inspiracional com histórias de sucesso e superação;
- Criar um caderno ou agenda onde você vai anotar frases de efeito positivo (essas frases devem ser lidas e repetidas com frequência);
- Ler biografias de pessoas bem-sucedidas;

- Além, é claro, de revisar seus próprios objetivos, exercitando o foco nos resultados e a visualização.

Essas são dicas práticas que podem te ajudar a trabalhar o seu poder de intenção e força de vontade.

No ‘ [Exercício 4 - Trabalhando a intenção](#) ’, eu quero propor que você responda no seu caderno de anotações as seguintes questões:

- Quais os resultados que você espera ou deseja alcançar?
- Quais os possíveis pensamentos ou quais comentários negativos você pode ouvir sobre seus objetivos?
- Além das perguntas, poderia anotar também quais das dicas práticas deste capítulo você poderia iniciar a partir hoje?

Lembrando que você não precisa praticar todas as dicas que apresentei, apenas aquelas que julgar serem mais adequadas para você.

FORTALECENDO SUA DETERMINAÇÃO

Como dissemos antes, a motivação é a energia responsável por manter você no caminho do seu objetivo até que o alcance.

A determinação compreende as características da disciplina e persistência. A disciplina é a capacidade de seguir um planejamento e de respeitar seus valores pessoais e as regras da sociedade em que você vive.

Já a persistência permite que você aprenda com suas ações e possa adaptar o seu comportamento de maneira inteligente. Persistência não significa não desistir nunca. É mais que isso, a persistência representa a capacidade de se adaptar e reestruturar seu planejamento ou alterar o método de forma a facilitar seu trabalho.

Dessa forma, a determinação é uma combinação de preparação, disciplina e persistência.

A determinação é um ponto chave para o sucesso de qualquer projeto que você venha a desenvolver. Pois é ela que vai possibilitar a você a capacidade de trabalhar de forma organizada para atingir seus objetivos ou desenvolver um projeto pessoal.

Com certeza você já deve ter conhecido alguém determinado, e sabe como essa é uma característica valiosa em uma pessoa. Mas ao contrário do que as pessoas geralmente acreditam, a determinação não é um dom vindo dos céus que é recebido apenas por seres excepcionais.

A determinação é uma característica do comportamento humano que pode ser desenvolvido assim como a inteligência ou habilidades manuais. Então vamos ver como conseguir isso.

Sugiro que você anote e responda essas questões no seu caderno. Pois bem, analisando suas experiências passadas de vitórias e fracassos, responda:

- Nas experiências em que você foi bem-sucedido, qual foi ou quais foram os pontos fundamentais para que tudo desse certo?
- Em contrapartida, nas experiências em que você não foi bem-sucedido, qual foi ou quais foram os pontos fundamentais que te levaram a fracassar?
- Ainda analisando suas experiências, você já chegou a desistir de alguma coisa que julgava importante? Se sim, por que desistiu?

Faça uma pausa agora e responda essas perguntas.

* * *

Perceba que as respostas para as perguntas que acabamos de ver se relacionam diretamente com a característica da preparação. Uma vez que você evidencia as causas dos sucessos, fracassos e desistências você está se preparando para reagir caso algo semelhante ao que aconteceu no passado, ocorra no futuro.

Certo, agora quero que você pegue essas suas respostas e diga:

- O que você poderia fazer para repetir os sucessos que você teve no passado?
- O que você poderia fazer para evitar os fracassos anteriores?
- O que você poderia fazer para eliminar a possibilidade de desistência de algo que está fazendo hoje ou que está pretendendo iniciar?

Esse segundo grupo de perguntas e respostas dará a você as ferramentas necessárias para evitar insistir em alguns erros e passar a persistir em novas ideias, agindo de forma diferente do que você fez antes e não resultou em nada ou que não tenha gerado os resultados que você esperava.

Então, faça uma pausa responda às perguntas.

* * *

Bom, outra forma que você pode usar para fortalecer sua determinação, como disse no capítulo sobre os três pilares do processo, é estabelecendo pequenos prêmios para si mesmo quando atingir metas específicas do projeto.

Eu sugiro que desde o início de um projeto você já estabeleça premiações para algumas metas. Usando pequenos prêmios de forma específica, você cria uma antecipação pela sensação de prazer dentro do seu cérebro, e isso potencializa o resultado da premiação.

Só tome cuidado para não exagerar na quantidade desses pequenos prêmios. A ideia é que eles funcionem como um fator de entusiasmo, e não que você se acostume a ganhar brindes em toda e qualquer atividade. O ideal é que as metas que ofereçam as premiações sejam metas mais importantes ou que demandem um pouco mais de trabalho para serem concluídas.

Bem, essas são algumas formas práticas que você pode usar para fortalecer sua determinação.

Como você pode perceber, nada do que vimos até agora é baseado em ideias incríveis, complicadas muito menos em super segredos. Todo o processo depende de você analisar seu comportamento, seus pensamentos e de planejar

suas ações de forma inteligente.

Então, reflita sobre as questões que vimos aqui e responda o ‘ [Exercício 5 - Fortalecendo sua determinação](#) ’ antes de iniciar o próximo capítulo.

O MÉTODO DE 5 ETAPAS

Neste capítulo, nós vamos conversar sobre o terceiro pilar do nosso processo. O método.

A palavra Método vem do grego *methodos* e significa literalmente seguir um caminho. Mas um método não é apenas seguir um caminho, mas sim, a melhor forma possível de seguir por esse caminho.

Imagine que você quer chegar em um determinado ponto e para isso precisa passar por um campo ou terreno qualquer. Só que nesta área que você precisa passar existem várias armadilhas, algumas estão à vista, outras estão ocultas.

Agora imagine que antes de você, outras pessoas tenham passado por essa área de armadilhas e foram desenhando um mapa dele. E cada vez que uma delas caiu em uma das armadilhas, eles a marcaram no mapa.

Ter um método é como ter um mapa desses que sinaliza os perigos e percalços que você pode enfrentar no caminho. É claro que mesmo com um mapa assim, pode acontecer de você encontrar uma armadilha que ninguém tenha encontrado antes.

Porém, com um método você consegue aumentar muito suas chances de sucesso, já que ele mostra a você qual o caminho mais seguro. E se acontecer de encontrar uma armadilha pelo caminho, é muito mais fácil adaptar a rota e continuar seguindo em frente.

O método é um processo organizado, um plano lógico que utiliza os melhores meios para chegar ao lugar desejado.

Um método de coaching tem dois objetivos: o primeiro é permitir que você se conheça melhor e o segundo é levar você a atingir metas e realizar os seus objetivos.

Não pense que atingir as metas é o mais importante. Na realidade, em um processo de mudança interna como esse que estamos desenvolvendo aqui, o ponto mais importante é justamente a mudança que todas essas coisas que você está vendo vão causar na sua forma de ver o mundo e na forma como você enxerga a si mesmo.

Existem inúmeros métodos pensados e criados para que você atinja os melhores resultados. Vou apresentar a você aquele que eu considero o melhor método para definir objetivos claros e gerenciar projetos.

Esse método é conhecido com PBC Project-based Coaching, o que em português significa Coaching baseado em projetos.

Esse método possui algumas variações, no entanto, a versão que vamos usar tem 5 etapas:

1. Sonhos
2. Visão de futuro
3. Objetivos
4. Projetos
5. Metas

E são essas etapas que vamos percorrer a partir de agora.

* * *

SONHOS

O que é um sonho?

Primeiramente, do ponto de vista científico, o sonho é uma experiência de criação e uma vivência puramente cerebral e fisiológica que todo ser humano é capaz de ter. A experiência de sonhar ocorre durante o sono, é inconsciente e tem significados distintos, dependendo da área de debate.

Em algumas culturas e religiões, o sonho é atribuído a manifestações do sobrenatural e existem até mesmo pessoas dotadas de poderes sagrados para interpretar essas mensagens.

Para a ciência, o sonho está ligado à nossa imaginação criativa, que se manifesta durante o sono. Para Freud, os sonhos buscam realizar os nossos desejos inconscientes reprimidos.

No entanto, existe a versão consciente dos sonhos, que inspira as pessoas a grandes conquistas e resultados. É essa concepção de sonho que vamos usar aqui.

Se você prestar atenção aos grandes personagens históricos, verá que todos eles foram grandes sonhadores. Neste sentido, a palavra “sonhador” não é negativa. Ela tem o sentido de visionário.

No nosso método, você será convidado a reconhecer os seus sonhos e desejos mais profundos, a fim de transformá-los em objetivos alcançáveis.

* * *

VISÃO DE FUTURO

A visão que você tem do seu futuro é fundamental para que você se

engaje e se direcione para o ponto de chegada que você deseja. A Visão deve responder à pergunta: Onde quero chegar e em quanto tempo?

É essa visão do futuro, projetada de forma clara que vai te permitir:

- visualizar um futuro sempre melhor e mais positivo,
- filtrar os pensamentos negativos,
- ter foco nos resultados desejados.

Você provavelmente já tem uma certa visão, inconsciente ou ainda pouco clara, sobre o seu futuro imediato, sobre os próximos anos ou até mesmo sobre o seu futuro mais remoto. Porém, o método que vamos explorar mais adiante vai mostrar a você como descrever sua visão de forma mais clara e objetiva.

* * *

OBJETIVOS

Os seus objetivos de curto, médio ou longo prazo dependem de sua visão de futuro. Eles devem ser claros, bem definidos e mensuráveis.

Se em sua visão de futuro estão projetados, por exemplo, uma graduação, um mestrado ou doutorado, seus objetivos estarão ligados aos estudos, a um processo sério de orientação para escolha do curso, às inscrições necessárias e ao planejamento de todo o processo de estudo.

Se você projetou para o futuro a constituição de uma família, os seus objetivos serão traçados em função dessa visão e você deverá considerar o seu namoro atual ou futuro, as suas qualidades e limites para uma relação afetiva, seu desejo de ter filhos, as pessoas que ajudarão nesse processo...

Os objetivos requerem a definição de uma série de atividades necessárias para chegar ao resultado desejado. E nós veremos exatamente como fazer essas definições.

* * *

PROJETOS

A partir do momento em que você consegue transformar os seus sonhos em objetivos, considerando suas visões de curto, médio e longo prazo, eles se tornam projetos.

A partir daí há necessidade de um gerenciamento de projetos. O Coaching baseado em projetos parte do princípio de que se todas as etapas forem cumpridas e as ferramentas adequadamente utilizadas, o resultado só pode ser o sucesso!

Para isso vamos explorar em detalhes um método de gerenciamento de projetos onde você vai conseguir definir e acompanhar cada meta e ação do seu projeto.

* * *

METAS

As metas são o coração de todo o nosso método. As metas são responsáveis pela nossa ação consciente e eficiente em direção ao resultado. De certa forma, as metas é que realmente são responsáveis por transformar seus sonhos em realidade.

Você vai ser convidado a estabelecer metas desafiadoras ou até mesmo ousadas. E são as ações decorrentes dessas metas que vão gerar a sua transformação de vida que você tanto deseja.

Provavelmente, você já ouviu uma frase atribuída a Einstein onde ele teria dito que “Loucura é continuar fazendo as mesmas coisas e esperar resultados diferentes.”

Pois então, as metas que você vai definir têm especificamente a intenção de te levar a novos resultados. Você vai aprender que uma meta é atingida mais facilmente quando ela é dividida em passos a serem dados, um a um. Passos esses que chamamos de ações.

* * *

Bem, agora que você tem uma visão geral sobre o nosso método, já podemos começar a aprender de fato a definir objetivos claros e gerenciar projetos pessoais.

O MAIOR INIMIGO DOS SEUS SONHOS

Você provavelmente já enfrentou situações difíceis, nas quais a probabilidade de sucesso era menor do que a de fracasso tais como uma prova, um teste, uma entrevista profissional, um jogo de futebol...

Obviamente, há muitos fatores a serem considerados nessas ocasiões. Porém, há uma constante, já pesquisada por vários estudiosos, sobre a qual vamos discutir agora.

Já foi comprovado por vários experimentos psicológicos que as chances de fracasso para as pessoas que dizem “Vou enfrentar, mas é muito difícil” são muito maiores do que para os que fazem a afirmação “É difícil, mas eu vou enfrentar”.

E isso acontece por um motivo simples. Quando você faz uma dessas afirmações, você está expressando uma crença, verdadeira ou não.

Se a crença for positiva, como “Eu vou enfrentar!”, ela funciona como estimulante mental, ajuda a focar em suas metas e a superar as dificuldades.

Ela gera em você maior autoconfiança e aumenta a sua capacidade de produzir um sucesso. Do contrário, quando você faz uma afirmação com ênfase na dificuldade, como em “É difícil!”, ou principalmente, quando você diz “Não consigo!”, você expressa uma convicção negativa que gera comportamentos que distanciam você do resultado desejado.

Preste atenção numa coisa, os maiores inimigos dos seus sonhos são as limitações que você estabelece em sua própria mente. Por isso, uma das primeiras batalhas a enfrentar é contra a crença de que você “Não consegue”.

Dessa forma, o caminho é aprender a afirmar mais vezes “EU CONSIGO”.

Essa é uma sentença poderosa. As pessoas costumam realizar as coisas que acreditam poder realizar. Não se trata de nenhum truque ou artifício bobo.

A afirmação “Eu consigo!” se aplica a qualquer área, seja nos negócios, na educação, no esporte, nas artes e até mesmo nos relacionamentos. A verdade é que ninguém conhece tudo o que pode fazer antes de tentar fazer.

Às vezes, até mesmo os melhores argumentos lógicos podem nos atrapalhar. Os maiores empreendimentos, muitas vezes precisam ignorar essas considerações. Se a sua ideia tem alguma chance de dar certo, o seu trabalho é

focar nessa chance e estudar uma forma de tornar ela cada vez maior.

Mas, por que tantas pessoas deixam seus sonhos morrerem sem sequer terem tentado realizá-los?

Bem, existem inúmeras razões. Há obstáculos que muitas vezes podem ser de fato intransponíveis como um acidente grave, uma morte ou uma tragédia natural. Nesses casos, há necessidade de resiliência e adaptação às novas circunstâncias.

Mas, na maioria das vezes, não é isso que acontece. E digo mais: outros inimigos muito comuns dos nossos sonhos são pessoas próximas, às vezes grandes amigos ou até mesmo familiares. Pessoas que até nos querem bem podem minar nossos sonhos com seus conselhos e crenças negativas.

Isso nem sempre é proposital, afinal de contas, essas pessoas foram criadas em um sistema onde não é normal dar asas à imaginação, e muito menos, que se apoie sonhos e desejos fora do comum.

Uma pessoa pode sentir seu coração bater mais forte diante da oportunidade de começar a realizar um antigo sonho. E sem dúvida essa é uma sensação maravilhosa!

Porém, na sua casa ou no bar com seus melhores amigos, ela vê um sorriso irônico, uma brincadeira, uma piada que a joga pra baixo e dezenas de pequenas razões para aquele sonho não dar certo.

Dessa maneira, todo o entusiasmo inicial da pessoa vai embora, graças às pessoas que ela mais ama.

Acredite: você vai encontrar algumas pessoas que dizem que você não pode e que não consegue fazer algo. Porém, o que existe entre você e o que você quer da vida pode ser a vontade de tentar e a crença de que é possível.

* * *

Qual é o limite dos nossos sonhos?

Muitas vezes, por causa de experiências passadas ou porque disseram que você não era capaz de fazer alguma coisa, você acaba “sonhando pequeno”.

Mas um ponto fundamental nesse processo que devemos guardar na mente é que *sonhar grande e sonhar pequeno dá o mesmo trabalho!*

Essa é uma frase do empresário João Paulo Lemann, um dos cinco homens mais ricos do Brasil.

Todos nós temos sonhos. E se você está lendo esse livro agora é porque tem sonhos que você deseja ver realizados.

Você saberia dizer qual a diferença entre a pessoa que sonha grande e a que sonha pequeno?

Bem, a diferença é que a pessoa que sonha grande, quando estiver na metade do caminho, já terá chegado muito mais longe do que a pessoa que sonha pequeno. Por isso, sonhe grande!

PARTE 2

TRANSFORMANDO SONHOS EM REALIDADE

- O que você realmente quer para a sua vida?
- O que você sonha para você mesmo?

Você possui dentro de si as ferramentas para construir o que você quer e as armas para destruir os seus melhores sonhos. Tanto a autossuperação quanto a acomodação estão ao seu alcance e de seu próprio processo mental.

O seu progresso pessoal, sua realização e sucesso só são possíveis na medida em que você organiza esse arsenal mental e procura fixar sua mente no fortalecimento de seus propósitos e no desenvolvimento de um plano de ação.

As realizações que você vai experimentar daqui para frente na vida pessoal, nos negócios, na vida acadêmica, nos relacionamentos, na vida afetiva ou na vida espiritual, resultam dos seus sonhos e pensamentos direcionados objetivamente.

Por isso é importante valorizar os sonhos. Os sonhos são uma construção mental das suas condições ideais de vida, são a semente da sua futura realidade.

As pessoas que se põem a trabalhar sobre si mesmas e elaboram planos claros e objetivos estão dando o passo mais importante para atingir resultados. Mas o ponto de partida é sempre o sonho.

É importante que apesar de todos os desejos nós sejamos realistas, que tenhamos em mente que nem todos os sonhos se realizam. No entanto, nada se realiza se não for sonhado e desejado antes!

A partir do seu sonho, será possível traçar um plano para o seu futuro e construir oportunidades. Sim, construir oportunidades!

Você já ouviu dizer que “quem estuda tem mais oportunidade”, ou “quem se esforça tem mais oportunidade”, não é mesmo?

Na verdade, quem estuda e quem se esforça constroem as oportunidades, se abrindo a novas opções e chegando mais perto de seus próprios sonhos.

Há quem fale que sucesso é questão de sorte. Não posso negar que existem pessoas que receberam quase tudo de graça, seja através de herança, de ganhos de loteria ou da proteção de pessoas poderosas. Porém, isso corresponde a menos de 2% da população e dos casos de sucesso. Esses casos não podem ser

considerados como exemplos a serem seguidos. São pontos extremamente fora da curva e que não servem como parâmetro de comparação.

No entanto, a grande maioria das pessoas de sucesso em suas áreas de atuação são pessoas que colocaram o seu arsenal mental (seus sonhos e sua capacidade de planejar e agir) em funcionamento.

A jornada para a realização dos seus sonhos pode ser longa, os esforços para se superar e chegar a novas conquistas podem ser exigentes, mas os resultados são garantidos.

* * *

Eu queria aproveitar esse momento para indicar alguns livros e filmes que tratam de ricas experiências humanas ou de ferramentas para transformar sonhos em realidade. Eles ajudarão você a se inspirar, valorizando os seus sonhos e se entusiasmando para dar os passos necessários para realizá-los.

Sem dúvida, existem milhares de livros e filmes bons nessa linha, mas eu vou indicar alguns dos mais importantes para mim, sejam por sua notoriedade, seja pela influência que eles causaram em minha vida. É claro que você não precisa ficar apenas nestes livros, eles são apenas um ponto de partida.

- A lei do triunfo, de Napoleon Hill

Napoleon Hill é um dos pioneiros no uso de estratégias para atingir o sucesso. Seu livro já teve mais de trinta edições. Ele reúne neste livro o resultado de uma pesquisa com as 500 pessoas mais bem-sucedidas de sua época, mostrando os seus valores, as suas qualidades e a sua forma de agir.

- Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas, de Dale Carnegie

Trata-se do clássico dos clássicos na literatura de Desenvolvimento Humano. Foi publicado em mais de 20 línguas e gerou muitos cursos inspirados em sua metodologia. É um verdadeiro guia de relacionamentos, tanto na área pessoal quanto profissional.

- Você pode curar sua vida, de Louise Hay

Louise Hay foi uma mestra do autoconhecimento, falecida recentemente, mas que ainda possui milhares de seguidores no mundo todo. Neste livro, ela mostra como somos os únicos responsáveis pelos nossos pensamentos e experiências e como podemos mudar as nossas atitudes e reconstruir nosso futuro.

- Poder sem limites, de Anthony Robbins

Poder Sem Limites é o livro mais famoso do escritor e coach Anthony

Robbins. Trata-se de um livro clássico, escrito quando o autor tinha apenas 25 anos, quando não havia ainda o arsenal de ferramentas de Coaching e Programação Neuro-Linguística (PNL) que existe hoje. É conhecido com um dos manuais básicos do autodesenvolvimento.

* * *

O seu exercício adicional é se comprometer com a leitura de um desses livros e criar um paralelo entre a sua condição atual, seus sonhos e os pontos que você considerar mais oportunos e relevantes no livro.

Além disso, tente extrair ideias práticas que você possa aplicar no seu processo de desenvolvimento e na sua vida.

O PODER DO ENTUSIASMO

- Você se considera uma pessoa entusiasmada?
- Você “ESTÁ” entusiasmado com alguém, alguma coisa ou alguma situação?
- Quais as características de uma pessoa entusiasmada?
- Você tem uma ideia clara sobre o que realmente significa ser entusiasmado?

Bem, esse termo surgiu na Grécia. Na religião grega mais antiga, muito antes do Cristianismo, a palavra entusiasmo se referia a um estado de exaltação de quem recebia o dom da profecia ou da adivinhação durante o ato sagrado.

Em grego se pronunciava significava literalmente “estar cheio de deus ou de deuses”. Numa linguagem atual, podemos dizer que entusiasmo é estar cheio de energia. Mas como funciona o entusiasmo ou a falta dele no dia a dia?

Você percebe que está entusiasmado, por exemplo, quando o horário é menos importante do que a atividade que você está exercendo. Se você estiver realmente envolvido com algo, você até pode se atrasar para ir almoçar ou ir embora do trabalho. O entusiasmo gera prazer.

No entanto, quando você perde o entusiasmo, a sua tendência é desistir ou procrastinar. Você certamente já experimentou a sensação de ter de realizar uma tarefa tediosa que você não entende sequer o motivo de realizá-la. Fica muito difícil ter algum entusiasmo numa situação como essa, não é?

É comum perdermos o entusiasmo por coisas passageiras. Nossos gostos mudam de acordo com novas informações recebidas. Por isso, um trabalho, uma música, uma comida, um lugar, um filme ou até mesmo uma pessoa podem não despertar o mesmo entusiasmo que despertavam antes. O ruim é quando se perde o entusiasmo para conseguir o que há de melhor nesta vida, quando não há sentido em viver e se esforçar por alguma coisa.

John O’Brien tem uma frase interessante sobre o assunto: “Nenhuma batalha, seja qual for a sua importância, poderá ser vencida sem entusiasmo”.

Isso vale para uma guerra, para um jogo de futebol, para um teste de emprego ou para qualquer esforço pessoal.

Não é à toa que o técnico de um time incentiva os seus jogadores, no intervalo de um jogo dramático, em que a garra é tão ou mais importante do que a qualidade técnica. Atualmente, todos os grandes times de futebol têm coaches

contratados para gerar maior autoconsciência nos jogadores e criar neles o entusiasmo necessário para as vitórias.

Ao iniciar esse livro, você começou um processo de conquistas. Então vejamos uma técnica simples de manter o próprio entusiasmo. Faça como os jogadores: Comemore cada jogada acertada!

Já falamos sobre isso, mas não custa relembrar. Toda vez que você experimenta um momento de conquista, seu cérebro libera dopamina, que tem sido cada vez mais conhecido como “a molécula da motivação”.

A dopamina é responsável pelo nosso sistema de prazer e recompensa. Ela nos permite ter sentimentos de prazer e entusiasmo. Em contrapartida, pouca dopamina pode nos deixar fora de foco, desmotivados, apáticos e até mesmo deprimidos.

Para conseguir manter a energia e a determinação ativas, mantendo a dopamina em um nível saudável, é importante que você comemore cada “jogada acertada”.

Você pode inclusive estabelecer para si mesmo pequenos prêmios a cada nova etapa concluída. Esses prêmios não precisam ser coisas grandes, pode ser algo como comer um bombom (se você não tiver problemas com a balança), tirar um tempinho para relaxar, assistir a um vídeo engraçado ou motivacional, ir ao cinema, ao teatro, jantar fora ou comprar um pequeno presente para si mesmo.

O importante é mostrar para seu cérebro subconsciente que vale a pena continuar trabalhando, pois, a cada etapa concluída, ele vai poder desfrutar de momentos de prazer.

* * *

CRIE UMA PALAVRA OU FRASE PARA COMEMORAR

Além da autopremiação, é interessante usar um “gatilho” e dar um pequeno reforço a si mesmo pelo progresso alcançado. Estudos demonstram a importância e benefícios desses “gatilhos” na realização de objetivos, reforçando as nossas decisões e ações.

Da mesma forma que os hábitos criam respostas automáticas em nossos cérebros, essas palavras ou frases podem criar uma referência para determinadas situações, incitando sensações positivas. Esses gatilhos são capazes de criar um padrão mental de satisfação.

E o que você pode usar como gatilho de comemoração?

- Pode ser uma palavra como “Yes!”

- Um sinal de positivo para si mesmo.
- Um gesto de levantar os braços.
- Uma dancinha.
- Ou até mesmo um grito (se as condições permitirem, para que você não seja considerado completamente maluco).

Todas essas sugestões servem para criar um padrão mental em que seu cérebro será recompensado por uma meta concluída, intensificando seu entusiasmo, fortalecendo sua intenção e reforçando sua determinação.

Mas o ideal é que você pense em algo personalizado, algo que seja especial ou divertido para você. Além disso, você também vai ser convidado a definir um prêmio, ou alguns prêmios que você pode oferecer a si mesmo quando concluir as etapas do seu projeto.

Ah, e não esqueça de anotar seu gatilho e seus prêmios no seu caderno.

Eu gostaria de pedir que você não subestimasse a importância nem o poder dessas sugestões. Seu cérebro é como um tronco de madeira onde você pode esculpir o que quiser. Cada entalhe é importante, e no final das contas, é o conjunto de pequenos detalhes que vai fazer sua escultura ficar perfeita.

‘ [Exercício 6 - O poder do entusiasmo](#). ’

A HABILIDADE DE VER O FUTURO

A maioria das pessoas nunca planejou objetivamente o que quer ter no futuro. As pessoas simplesmente não sabem para onde estão indo.

Às vezes, encontramos pessoas a caminho do trabalho que mal iniciaram o dia e já estão cansadas e reclamando. Quantos falam do seu trabalho ou até mesmo da sua família, do seu namoro, casamento, da sua escola, do seu país, se referindo a tudo isso como um martírio, um inferno, um tédio ou uma provação.

Qual é a principal causa dessas reclamações?

Essas pessoas não se questionam verdadeira e objetivamente sobre os motivos que as levaram a situação atual. Apenas sentem que estão vivendo uma vida que não escolheram. Pelo menos, não conscientemente.

A maioria das pessoas nunca tomou consciência de que é necessário fazer escolhas que respeitem os próprios valores e sonhos.

Por não saberem o que querem, muitas dessas pessoas estão presas a visões imediatistas e negativas do tipo:

- Quero me livrar do meu emprego atual
- Preciso deixar esse meu namorado
- Tenho que me livrar das más companhias
- Quero me mudar desse bairro

Ou pior de tudo é que essas pessoas podem até sonhar com um futuro maravilhoso, mas estão dando passos na direção contrária. E assim, suas vidas vão sendo conduzidas de forma alienada e sem sentido.

Se você não quer cair numa dessas situações, é preciso imaginar e planejar outro futuro. Você aprenderá agora a usar a imaginação para projetar o seu futuro de forma objetiva.

Não adianta você dizer, por exemplo, que quer “ser feliz e alcançar o sucesso”, afirmações assim são muito abstratas e gerais. “Ser feliz e alcançar o sucesso” pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes.

São necessários três passos para desenvolver a sua Visão de Futuro:

- Estabelecer uma visão precisa do que você quer construir.
- Escolher atitudes congruentes.
- Desenvolver comportamentos de compromisso com essa visão.

Na prática, a sua Visão de Futuro identifica onde e em quanto tempo

você deverá chegar no ponto programado. Falando de uma maneira mais simples e genérica, sua visão de futuro é uma versão detalhada dos seus sonhos, onde você acrescenta detalhes, aumentando a especificidade deles.

A Visão do Futuro permite a você deslocar-se do presente para o futuro, através da imaginação. É uma ferramenta superimportante porque vai te dar uma visão sistêmica sobre a própria vida, mostrando continuidade das suas ações, e lhe dando uma maior motivação.

Vamos lá, reflita por alguns instantes:

- O que você gostaria de fazer nos próximos cinco, dez, vinte, trinta anos?
- Qual é o futuro do qual você poderá se orgulhar?
- Quem mais terá orgulho de você quando você chegar lá e por quê?
- Como você gostaria de ser lembrado?

Esses pensamentos podem até nos emocionar. E é bom que isso ocorra, pois, nosso futuro depende deles. Faça uma pequena pausa para que você possa pensar a respeito dessas questões.

* * *

Bem, chegou a hora do ‘ [Exercício 7 - Visão de futuro](#) ’, onde você vai construir a sua Visão de Futuro, projetar tudo o que você quer ter e, principalmente, o que você quer ser, no curto, médio e longo prazo.

As orientações desse exercício são as seguintes:

1. Visualize de forma clara com a maior quantidade de detalhes que for possível. Descreva lugares, pessoas, cores, sensações e tudo o mais que estiver relacionado com a sua visão de futuro.
2. Escreva sua Visão de Futuro no seu caderno de anotações utilizando uma folha inteira para cada uma das três partes desse exercício. Ela merece destaque.
3. Não se deixe travar se acaso não conseguir visualizar as coisas com clareza agora. Isso pode acontecer nas primeiras vezes que você praticar esse exercício.

Esse exercício pode demandar um pouco mais de foco da sua parte, e você deve realizá-lo em três momentos diferentes. Ele é fundamental para o nosso processo, por isso, eu aconselho fortemente que você só avance na leitura depois de fazê-lo.

VISÃO DE CURTO PRAZO

Como foi para você realizar o exercício de construção de sua Visão do Futuro? Se você deu todos os passos desse exercício, você deve ter feito uma experiência extraordinária. Esse é um dos mais importantes exercícios de um processo de coaching.

Vou agora lhe contar uma coisa. Na verdade, você realizou metade do exercício. Você projetou o seu futuro para daqui a alguns anos.

A segunda fase da Visão do Futuro é ainda mais importante, pois, sem ela, você não chegará nos resultados que você quer.

Na segunda fase no ‘ [Exercício 8 - Visão de curto prazo](#) ’, você começará a se programar para o seu futuro mais imediato. Ainda estamos no terreno da imaginação. Porém, o seu futuro começa agora, com as decisões que você tomar e com as atitudes e os comportamentos que você adotar neste momento.

Você vai pensar sobre a sua situação daqui a um mês, daqui a 15 dias e a partir de amanhã. As orientações são praticamente as mesmas do exercício anterior.

1. O que você pretende realizar até o próximo MÊS?
 - O que você vai fazer?
 - Onde vai estar?
 - Quem estará com você?
2. O que você vai fazer nos próximos dias para chegar a essa nova situação?
3. Quais serão os obstáculos que você precisa superar?

Bem, vamos pensar num prazo mais curto. Façamos o exercício para daqui a 15 dias!

- Você consegue se imaginar lá?
- O que você fará daqui a 15 dias para chegar aonde você quer chegar?
- Que passos você dará?

Chegando ainda mais perto.

- O que você pretende começar a fazer nos próximos dias?
- Para isso, o que você fará amanhã para chegar onde deseja?

Neste ponto preciso chamar sua atenção para duas coisas: Primeiro, não se disponha a fazer algo que você ainda não tem condições de fazer. Segundo,

não tente fazer tudo de uma vez.

* * *

SEJA REALISTA!

Você já deve ter ouvido inúmeras vezes aquela frase que diz “Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje”.

Essa é uma afirmação parcialmente verdadeira. Às vezes, é preciso adiar para ter tempo de executar as suas prioridades. O importante é que você planeje e dê os passos com segurança.

O que você tem a fazer agora pode ser apenas escrever uma mensagem, dar um telefonema, pesquisar por um curso, entrar em contato com aquela pessoa que pode ajudar você, pesquisar sobre um assunto...

É assim que se começa. Um passo de cada vez. Um degrau de cada vez. Uma conquista por dia.

O que vimos aqui é uma forma de preparar você, preparar sua mente para poder enxergar que independentemente do tamanho ou aparente complexidade do seu sonho, do seu objetivo ou do seu projeto, o mais importante é que você perceba que para conseguir tudo isso, é necessário executar pequenas ações. Uma de cada vez.

Se você planejar e executar o passo a passo, você vai aumentar sua autoconfiança, e vai aumentar também a possibilidade de realizar o que deseja.

O PODER DA AUTOCONFIANÇA

Vamos conversar agora sobre um dos fatores mais importantes a serem considerados quando iniciamos um processo de crescimento pessoal: a AUTOCONFIANÇA.

A autoconfiança tem relação com a sua autoimagem, isto é, com o que você pensa sobre si mesmo. A sua autoimagem é uma crença profunda, muitas vezes inconsciente, que você tem sobre si mesmo. A sua autoimagem pode ser positiva ou negativa, e você toma atitudes e produz ações condizentes com essa autoimagem.

A sua autoimagem começou a ser construída desde a sua infância. Todas as palavras e sentimentos que lhe foram transmitidos geraram no seu interior uma série de certezas sobre si mesmo.

Se você foi uma criança desejada e tratada com amor, deve ter recebido muito carinho e ouvido muitas palavras que correspondiam a esse acolhimento. Palavras e sensações como essas moldaram o que você acredita ser positivo em você. Algumas certezas sobre essa situação:

- Sou amado
- Sou importante
- Sou protegido

Na mesma linha, mas de forma contrária, palavras descuidadas, ironias, afirmações sobre suas incapacidades ou ênfases sobre os seus erros podem ter feito você acreditar que possui as características negativas que lhe disseram. Por exemplo:

- Você é muito descuidado!
- Não faz nada certo!
- Você não aprende!

Pode até ter acontecido de você ter interpretado como uma mensagem de desamor, gestos que nem tinham essa intenção. Às vezes, o medo ou a insegurança fazem a criança sentir as situações de maneira mais dramática e mais dolorosa do que é de fato. Nesses casos, não é tanto o que os adultos disseram ou fizeram que importa, mas o que você sentiu naqueles momentos.

Você pode ter se sentido abandonado, rejeitado ou desprezado, e esses sentimentos geraram algumas crenças incorretas sobre você mesmo. É comum algumas crianças introjetarem até mesmo sentimento de culpa, nessas situações.

Porém, essas crenças negativas não representam a realidade!

Você é importante, tem valor e conseguirá dar os passos que precisa dar se estiver convencido de que você merece o melhor resultado. Todos nós temos algum grau de autoconfiança. Estudos mostram que pessoas de sucesso costumam ter também um alto grau de confiança em seu valor pessoal.

Pessoas que cultivam uma autoimagem positiva costumam reconhecer o próprio valor e importância, sentem-se dignas de respeito e consideração, são capazes de influenciar outras pessoas e assumem novos desafios com maior disposição.

Do lado contrário, outras pesquisas apontam para o baixíssimo grau de autoconfiança em presidiários e pessoas vítimas do alcoolismo e das drogas.

A autoimagem negativa funciona como uma espécie de freio de mão para o desenvolvimento pessoal e o alcance de bons resultados profissionais, escolares, familiares, amorosos e pessoais.

Fortalecer a autoimagem é um fator fundamental para desenvolver a autoconfiança. Essa é uma experiência libertadora e vai permitir a você romper as amarras e correr ao encontro da realização da sua Visão do Futuro.

* * *

A AUTOCONFIANÇA PODE SER DESENVOLVIDA

Nem todas as pessoas que demonstram ter alto grau de autoconfiança foram sempre assim. Há pessoas que se consideravam incapazes de determinadas ações e hoje estão livres e são até mesmo mestres nessas áreas.

Mas então, o que essas pessoas fizeram?

Algumas dessas pessoas são verdadeiros heróis que ultrapassaram os próprios limites apenas com ajuda de bons livros e muito autoconhecimento. Outras encontraram pessoas que as ajudaram ou que se tornaram seus tutores e mestres no caminho do sucesso. Outras ainda passaram por técnicas, processos e experiências que desenvolveram a sua autoconfiança.

Uma característica comum a essas pessoas é que elas gastam mais tempo pensando em suas situações de sucesso do que em suas situações de fracasso. Isso é fundamental!

Pensar demais nos erros e derrotas é um veneno para a sua vida mental, minando a sua autoconfiança. Ao contrário, lembrar as situações de vitória nos dá fôlego para novas conquistas.

Lembre-se: Falha não significa fracasso!

A pessoa autoconfiante avalia e aprende com os próprios erros. Não permanece neles porque sabe que a palavra final é o seu sucesso.

O ‘ [Exercício 9 - Teste de autoconfiança](#) ’ é um teste de autoimagem e autoconfiança. Responda as perguntas e faça a contagem de pontos para saber como você enxerga a si mesmo.

DESENVOLVENDO SUA AUTOCONFIANÇA

Neste capítulo vamos continuar falando da autoconfiança, afinal, ela é fundamental para que você consiga enfrentar todos os desafios que podem e irão aparecer durante o caminho para atingir seus objetivos.

Sendo assim, vamos conhecer algumas dicas simples para que você aumente o poder da autoconfiança.

* * *

EXERCÍCIO ANTES DE DORMIR

O seu momento de dormir é muito importante. A não ser que você tenha o hábito da meditação, oração, mindfulness ou outra técnica similar, o que geralmente acontece é que, mesmo que você não se programe para isso, quase sempre você dorme pensando no que aconteceu durante o dia ou sobre as possibilidades do dia seguinte.

O momento imediatamente anterior ao seu sono é justamente aquele em que você pode ter algum controle sobre os pensamentos e se programar mentalmente. É possível, nesse momento, intensificar os seus sentimentos de valor próprio e autoconfiança.

Por isso, vou lhe propor um exercício diário. Essa é uma técnica de Mindfulness, uma ferramenta que tem sido muito estudada e praticada em universidades, empresas e grupos.

Não se preocupe em copiar. O exercício está disponível no caderno de exercícios.

Bem, todas as noites, antes dormir, concentre a sua mente em:

- Relembrar as três melhores coisas que você fez no dia
- Afirmar para você mesmo: “Eu estou satisfeito porque ...”
- Programar-se: “As três coisas fundamentais que vou fazer amanhã são...”

Você pode apenas pensar em tudo isso, conduzindo sua mente, ou pode anotar no seu Caderno de Anotações, antes de deitar-se.

Parte da eficácia desse exercício antes de dormir está na “limpeza” que ele é capaz de fazer em sua mente, tanto descarregando eventuais preocupações, quanto gerando um sentimento de satisfação, o que vai permitir um descanso mais calmo e recuperador.

Se você for dormir logo após esse simples exercício, a probabilidade de acordar melhor preparado para o dia seguinte aumenta significativamente.

Há algumas constatações científicas sobre as atitudes e comportamentos das pessoas quando alguém se sente preparado, age dessa forma. Quando alguém está no grupo que é considerado o melhor, age como se estivesse de fato no melhor grupo. Se você veste a camisa dos melhores, é como um dos melhores que você vai agir.

* * *

REFORCE A AUTOCONFIANÇA DAS OUTRAS PESSOAS

Quanto mais você reforçar os traços e atitudes positivas de outras pessoas, mais você se sentirá satisfeito consigo mesmo. O inverso também é verdadeiro, quanto mais você investe em encontrar aspectos negativos nas outras pessoas, mais você encontra coisas ruins em si mesmo.

Aliás, a “mania” de encontrar só defeitos nas outras pessoas, pode ser uma projeção da falta de autoestima e autoconfiança.

Um ambiente formado por pessoas que têm alto grau de autoestima e autoconfiança costuma ser mais agradável, aberto, mais honesto e mais sincero. As pessoas conseguem sair da defensiva e evitar o hábito de tentar transferir a culpa dos próprios erros.

Um exercício de intenção muito interessante é eleger duas ou três pessoas e fazer, durante um mês, por exemplo, tudo o que for possível para que elas se sintam bem consigo mesmas.

Esse exercício exige muita atenção para com a outra pessoa e faz com que você trabalhe a superação do próprio egoísmo. Não há nada melhor do que sentir que se é capaz de fazer o bem. Isso pode aumentar consideravelmente sua autoestima.

O interessante desse exercício é que você precisa cuidar para ser o mais discreto possível. Pois uma vez que fique muito evidente que você está mudando sua atitude em relação a pessoa, isso pode criar um comportamento de resistência ou despertar a desconfiança dessa pessoa.

* * *

O QUE FAZER QUANDO SE ERRA

Todos nós erramos. Ruim é quando permanecemos muito tempo “ruminando” o próprio erro e nos culpando.

Uma técnica simples e funcional é, diante de um erro, usar a frase “Até agora..., porém...”

Como funciona? Diante de uma dificuldade ou quando algo errado acontecer, ao invés de dizer coisas do tipo...

- Não consigo falar em público
- Não sei escrever bem
- Não sou capaz de ler textos grandes
- Eu sabia! Não dá para conversar com meu chefe

Experimente afirmar:

- Até agora não falei em público, porém vou me preparar para isso.
- Até agora não escrevi nada interessante, porém vou começar escrevendo pequenos artigos sobre o que eu gosto.
- Até agora só li textos curtos, porém vou começar devagar a ler textos mais longos e complexos.
- Até agora não conversei com meu chefe, porém vou buscar alguns pontos em comum com ele para iniciar a conversa.

Veja que os “não consigo”, “não sei”, “não sou capaz” e “não dá” foram substituídos por outras expressões.

Atenção: isso não resolve os problemas como se fosse mágica, mas lhe dá um incentivo para começar a resolver os problemas ao invés de desistir. As vezes só precisamos de alguns segundos para refletir um pouco sobre nossos pensamentos e atitudes, e então conseguir tomar decisões mais acertadas.

É importante reforçar que a mudança de comportamento e o aumento da sua autoconfiança dependem de vários fatores, e que cada detalhe funciona como um bloco de uma casa.

Tudo que estamos discutindo aqui é realmente um processo de construção, em que cada detalhe, por menor que possa parecer, tem sua importância, e vai somar para que você consiga atingir seus objetivos.

* * *

Bem, aí estão algumas dicas simples e práticas para que você aumente a sua autoconfiança. No ‘ [Exercício 10 - Reforço da autoconfiança](#) ’ você vai encontrar algumas sugestões adicionais.

PARTE 3

DEFININDO OBJETIVOS GERAIS

A palavra objetivo se refere a um alvo a ser alcançado. Objetivo é uma descrição daquilo que se pretende alcançar.

O objetivo funciona como um orientador de suas ações pessoais e profissionais. É o destino da sua caminhada.

No livro Alice no País das Maravilhas, do escritor Lewis Carroll, quando perguntado por Alice que caminho ela deveria tomar para poder sair daquele lugar, o Gato Risonho responde - Isso depende bastante de onde você quer chegar.

Eis que Alice diz - O lugar não me importa muito...

- Então não importa que caminho você vai tomar... Responde o Gato.

Esse simples diálogo nos apresenta uma importante realidade.

Se você não tiver um objetivo, não vai saber se está no caminho certo ou se deve fazer algum desvio para acertar o rumo da sua vida. Aliás, é interessante pensar que muitas pessoas passam parte de suas vidas esperando “descobrir o rumo” que precisam tomar. Na verdade, elas é quem deveriam definir esse rumo.

Mas vamos lá, o seu objetivo, antes de tudo, precisa ser alcançável. Estabelecer um objetivo impossível é caminhar para a frustração.

Porém, isso não significa ser medíocre e sonhar pequeno com a intenção de tornar o caminho mais fácil. É importante pensar além da realidade imediata. Afinal, esse futuro sonhado não existe ainda, mas vai acontecer. E já vimos que não existe justificativa para “sonhar pequeno”.

Você pode estabelecer objetivos gerais para sua jornada como por exemplo formar uma família, fazer uma Pós-Graduação, começar a trabalhar numa área diferente, conquistar autonomia financeira, ter filhos, ter uma casa e um carro, estudar e morar no exterior...

Enfim, assim que definir seu objetivo geral, o próximo passo é responder: Onde eu quero chegar especificamente?

* * *

Bom, depois dos exercícios que fez até aqui, você terá melhores condições de escolher seu objetivo com mais clareza.

Mas, como o que estou apresentando aqui é baseado em fatos, experiências e análises e não em contos de fadas, preciso dizer que: você não vai realizar todos os seus objetivos.

Não encare isso como algo negativo, até porque, boa parte dos desejos que as pessoas buscam, em muitos casos, não têm relevância nenhuma para suas vidas.

Então, saber que nem todos os sonhos podem ser realizados, seja por falta de tempo, por impossibilidades físicas, por falta de recursos ou até mesmo porque desistimos ou mudamos de ideia no meio do caminho, no final das contas, é algo positivo. Isso nos ajuda a refletir melhor onde devemos aplicar nossos esforços e atenção.

E é justamente o que vamos entender a partir de agora; como escolher os objetivos mais relevantes, como estruturá-los e torná-los realidade.

Vamos entender algumas características que devem ser levadas em consideração no desenvolvimento dos nossos objetivos.

* * *

OBJETIVO POSITIVO

A maneira como você define um objetivo é tão importante quanto o próprio objetivo.

Se você não é um presidiário, seu objetivo não deve nunca se tratar apenas sobre fugir de uma determinada situação. Se, para chegar ao seu objetivo, você tiver que abandonar alguma coisa, esta será apenas uma das ações necessárias ao seu objetivo. E não o seu objetivo em si.

Se você sempre quis morar sozinho, que seu objetivo seja conquistar autonomia e liberdade, e não sair da casa dos seus pais por não ser tratado com a maturidade que gostaria.

Se você gostaria de mudar para um bairro diferente, que seu objetivo seja mudar para uma casa maior, em um bairro mais calmo, e não sair da sua casa atual por ter vizinhos barulhentos.

Eu sei que à primeira vista essa mudança de perspectiva pode parecer não fazer muita diferença. Mas acredite, quando falamos sobre motivação para correr em busca dos seus objetivos, o nível do seu foco faz sim muita diferença.

Quando você direciona seu foco num nível positivo, a sua mente se abre aso detalhes positivos, você passa a trabalhar com as possibilidades de sucesso.

Por outro lado, quando o seu foco é direcionado por um nível mais baixo,

por um nível negativo, sua mente passa a atrair os detalhes negativos, você passa a enxergar as possibilidades de erro, e seu comportamento se torna pessimista de forma prejudicial.

Eu não estou dizendo que as coisas ao seu redor vão ficar mais fáceis apenas porque você está encarando os problemas de forma positiva. Mas tenha certeza de uma coisa, quando você adota uma postura positiva diante das dificuldades que surgem, a conduta de buscar uma situação melhor é muito mais fortalecedora do que a tentativa de escapar de uma situação que você não pode mudar.

Nós vamos voltar a esse ponto outras vezes mais adiante, e com certeza você vai perceber a diferença que uma postura positiva pode causar em seus resultados.

* * *

MOTIVAÇÃO

Por que esse objetivo é importante para você?

Responder a essa pergunta é uma atividade de autoconhecimento.

Em outras palavras, o que você quer conseguir ao atingir o seu objetivo?

Realização pessoal? Valorização profissional? Reconhecimento familiar? Superação e afastamento de uma situação anterior de pobreza?

Pode ser que você queira apenas uma vingança contra alguém que subestimou você, dizendo que você não era capaz.

Neste caso, há enormes riscos de que você se empenhe e até atinja um objetivo, mas não se sinta totalmente realizado. A motivação negativa (o ódio, a vingança, o desejo de calar uma crítica...) podem ser motores poderosos, porém levam a prazeres pontuais e imediatos, nunca a uma realização plena.

E isso definitivamente não deve ser usado como fator de motivação. Lembra-se do que acabamos de conversar?

Um objetivo deve ser positivo!

Atenção: os motivos nem sempre são conscientes. Por isso é preciso buscar a sua verdadeira motivação.

Nós veremos mais adiante como encontrar os verdadeiros motivos por trás dos seus objetivos.

* * *

FATORES ENVOLVIDOS

Ao pensar em seu objetivo, é importante considerar todos os fatores que envolvem a realização desse objetivo. É preciso ter em mente:

- em quanto tempo você quer atingi-lo,
- quando, onde e como você poderá fazer as ações necessárias para chegar a esse objetivo,
- qual a soma de dinheiro que será necessária e como você a obterá,
- quais as pessoas que poderão apoiar você,
- do que você precisará abrir mão,
- o que você vai precisar melhorar em você mesmo para alcançá-lo.

Veremos mais detalhes sobre esses fatores mais adiante, quando falarmos sobre escopo e projeto.

* * *

CRITÉRIOS

Ao escolher um objetivo, sempre adotamos alguns critérios que correspondem às nossas necessidades pessoais. Um critério é um padrão para comparar as coisas. Os critérios nos permitem fundamentar e julgar nossas escolhas.

Por exemplo, algumas pessoas estabelecem como critérios receber adicionais ao salário (vale-refeição, bônus ou comissão); trabalhar em uma profissão pouco estressante; conhecer novas culturas; permanecer próximo à família; poder conhecer pessoas diferentes; só tomar remédios naturais; estar em contato com a natureza.

Bom, você vai perceber que ao estabelecer alguns critérios, nós nos aproximamos de algumas opções e eliminamos outras. E é por isso que os critérios são ótimos para nos ajudar a escolher os objetivos, nos ajudando a selecionar aqueles que farão maior diferença em nossas vidas e que trarão um maiores benefícios.

O seu melhor objetivo será aquele que responder à maior quantidade dos seus critérios de escolha. Mas não se preocupe, nos próximos capítulos veremos exatamente como os critérios podem ser utilizados para ajudar a definir seus objetivos.

* * *

TÍTULO DO SEU OBJETIVO

Todo processo se trata na verdade de uma jornada. Jornada essa que você pode completar de várias formas. Mas independentemente da maneira como

você decidir seguir em frente, a sua jornada só será concluída depois que você tiver dado vários passos. É exatamente como disse Lao Tsé “Uma longa viagem começa com um único passo”.

Em todas as jornadas que empreendemos, cada detalhe importa. E para aumentar as chances de sucesso, é importante conhecer o terreno, saber de antemão quais obstáculos podem estar no caminho assim como quais recursos são necessários para vencê-los.

Infelizmente eu não sei exatamente qual é ou quais são seus objetivos, suas motivações ou o que você deseja em termos de transformação para sua vida.

Mas não tenho dúvidas que seja qual for a transformação que você espera, ela é importante para a sua vida e provavelmente para as pessoas do seu convívio.

Para começar de uma maneira positiva, preparando o caminho para a definição de um objetivo mais específico, proponho que você dê um título ao seu objetivo.

Esse título deve atender os requisitos que acabamos de ver, como ser positivo e motivador, levar em consideração os fatores envolvidos e os critérios que você tenha. Mas não para aí. Seu objetivo precisa ser escrito de forma que incite a ação.

Para isso, vamos utilizar alguns auxiliares que são os “pais” e “mães” de todas as ações que podemos imaginar. Estou falando dos verbos.

A declaração do seu objetivo precisa ser clara e assertiva. Ela precisa denotar explicitamente a sua intenção de agir. Sendo assim, seu objetivo deve ser iniciado por um verbo no infinitivo.

Como estamos definindo um objetivo geral, que por natureza é abrangente, vamos utilizar verbos igualmente gerais e abrangentes, que englobem a totalidade do objetivo, e que demonstra o que se pretende atingir ao concluir o projeto.

Então reforçando, seu objetivo geral precisa indicar uma clara intenção de agir e ser focado no resultado do projeto.

Nessa etapa do processo vamos utilizar:

Verbos que focam em conceitos: utilizados em objetivos ligados a processos abstratos, como pesquisas, projetos de aprendizagem. São os casos de objetivos que demandam conhecimento específico sobre algum assunto.

Verbos que focam em procedimentos: utilizados em objetivos nos quais

você, de alguma forma, pretende ou precisa desenvolver algo para expor ou apresentar para uma pessoa ou entidade.

Verbos que focam em atitudes: utilizados em objetivos nos quais você vai agir fazendo alguma coisa, ou no qual precisa se comportar de maneira específica.

No ‘ [Exercício 11 - definição do seu Objetivo geral](#) ’ você vai encontrar uma lista com exemplos de verbos de cada um desses tipos para poder definir seus objetivos.

Mas atenção, você não deve se restringir a esses verbos de exemplo. Devido à grande quantidade de verbos existente no nosso idioma, não conseguimos relacionar todos os verbos. Portanto, você pode utilizar o verbo que achar mais conveniente, encarando as sugestões apenas como uma forma de inspiração.

ESTABELECENDO OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Chegamos num ponto crítico do processo. A definição de objetivos. Mas não apenas isso, a definição clara e específica dos seus objetivos.

O caminho que percorremos até aqui, todas as dicas, exercícios e ferramentas serviram para fundamentar suas escolhas, preparar e fortalecer sua mente para seguir adiante.

A definição clara dos seus objetivos é crucial para o sucesso da sua jornada. No entanto, é natural que tenhamos uma dificuldade para sermos específicos quando tratamos dos nossos objetivos. Afinal, de certa maneira, fomos educados a seguir sonhos, que como já vimos são totalmente abstratos e generalistas.

Para mudar esse paradigma em relação à definição dos objetivos, temos ao nosso dispor uma ferramenta extremamente prática e eficaz. O método SMART.

Se você já estudou ou estuda sobre desenvolvimento pessoal, definição de objetivos e metas, é provável que já conheça o método SMART. De qualquer forma, vamos à uma rápida introdução sobre como funciona esse sistema.

O método SMART para definição de objetivos foi utilizado pela primeira vez em um artigo escrito em 1981 por George T. Doran e publicado na revista Management Review.

O acrônimo SMART, que em inglês significa “inteligente” ou “esperto”, faz referência a cinco conceitos que precisam ser mantidos em mente ao definir objetivos, para que seja possível validar sua relevância.

O método SMART pode ser tanto aplicado a objetivos individuais e pessoais, quanto a objetivos de grupos e profissionais. Além disso, um dos principais pontos fortes da ferramenta é justamente sua simplicidade.

No seu artigo original, Doran declara que nem todos os objetivos devem atender aos critérios SMART, e que esses critérios deveriam ser utilizados como diretrizes para se alcançar uma definição clara e específica.

Dentro do método SMART temos os critérios e os indicadores. Os critérios servem para especificar e julgar a viabilidade de um objetivo. O método SMART pode ser apresentado com algumas variações em seus critérios. No entanto, nesse momento nós vamos utilizar a versão padrão, na qual os critérios representados por cada uma das letras do acrônimo são:

- S - eSpecífico
- M - Mensurável
- A - Atribuível
- R - Realista
- T - Temporal

Já os indicadores são os detalhes que cada um dos critérios atribui à descrição do objetivo para que seja possível acompanhar seus resultados.

Por exemplo, se você tem o objetivo de aumentar as vendas da sua loja, dentro do critério Temporal poderia incluir o indicador “em um mês”. Ou seja, aumentar as vendas da loja em um mês, e assim você tem um indicador de até quando seu objetivo deve ser alcançado.

É possível ter um ou mais indicadores para cada critério. Quanto mais indicadores, mais específico será seu objetivo. O que vai facilitar imensamente seu acompanhamento.

Mas vejamos como cada critério funciona.

eSpecífico : Nós já passamos pela etapa da criação de um objetivo abrangente apenas para nos colocar no caminho certo. Então, este critério permite evitar a criação de objetivos muito gerais, ou confusas. Ao definir precisamente um objetivo, as metas e ações necessárias para alcançar o objetivo se tornam mais evidentes.

Nós podemos converter um objetivo geral em um objetivo específico ao adicionarmos um mais desses indicadores à sua definição:

- O que? (O que EXATAMENTE quero realizar)
- Por quê? (Razões específicas, propósitos e benefícios para atingir seu objetivo)

Mensurável : Este é o critério que vai nos permitir acompanhar os resultados do objetivo para poder corrigir o rumo quando necessário.

Para aplicar esse critério à definição do seu objetivo você deve adicionar os indicadores:

- Quanto? Quantos?
- Qual posição? (primeiro, terceiro)

No caso desses indicadores não serem aplicáveis ao seu objetivo, você pode responder à pergunta:

- Como vou saber quando terei atingido meu objetivo?

A resposta para essa questão pode ser utilizada como indicador desse

critério.

Atribuível : Uma ou mais pessoas devem se responsabilizar claramente pela realização desse objetivo, e pelo acompanhamento dos resultados parciais até a conclusão do projeto. Além disso, é possível definir um local onde o objetivo será realizado.

No caso de várias pessoas envolvidas serem responsáveis, o ideal seria indicar por qual parte especificamente cada pessoa é responsável. Isso vai evitar que as pessoas erradas sejam cobradas.

Os indicadores que usamos nesse critério são:

- Quem? (você ou outra pessoa)
- Onde? (em qual local)

Realista : O objetivo deve ser alcançado por meios já disponíveis atualmente, ou que sejam razoavelmente acessíveis. Não adianta estabelecer um objetivo cujos recursos necessários você ainda não possua, ou que as condições atuais não possibilitem ou não permitam sua realização.

Dentro desse critério também devemos considerar o nível de desafio do objetivo.

Objetivos com baixo nível de desafio podem não gerar motivação suficiente para serem encarados. Em contra partida, objetivos com níveis muito altos de desafio podem atrapalhar o desenvolvimento do projeto. Aqui é necessário buscar um equilíbrio entre um objetivo fácil demais e um objetivo inviável ou improvável.

Indicador de nível de desafio:

- Nenhum: Não justifica a criação de um projeto.
- Baixo: Talvez não gere motivação suficiente, ou talvez não se trate de um objetivo propriamente dito, mas sim, uma meta.
- Mediano: Estabeleça recompensas intermediárias para manter a motivação.
- Alto: É necessário um plano de ação claro e bem estruturado.
- Extremo: Pode causar paralisia ou procrastinação.

Temporal : É extremamente importante estabelecer um prazo específico para a realização do objetivo. Sem referências temporais, o objetivo corre o risco de perder seu caráter concreto, perdendo a possibilidade de se comprovar sua realização.

Para esse critério podemos utilizar o indicador:

- Quando? (prazo para conclusão do objetivo)

* * *

Bom, ainda que o método SMART sirva para definir objetivos de forma específica, ele não deve em nenhum caso ser utilizado como uma lista de controle.

Como vimos anteriormente, alguns objetivos podem não aceitar todos os critérios do método. Por exemplo, um objetivo que não possa ser medido poderia ser mais difícil de acompanhar, mas isso não o tornaria necessariamente irrelevante.

Portanto, o método, os critérios e os indicadores devem servir como uma maneira de facilitar o trabalho de criar objetivos mais claros, e não como um sistema de acompanhamento em si. Para esse propósito veremos outras ferramentas mais adequadas.

* * *

Agora que já vimos o conceito por trás do método, no ‘ [Exercício 12 - Estabelecendo um Objetivo SMART](#) ’ você vai ser direcionado a definir seu objetivo da forma mais específica possível.

PRIORIZANDO SEUS OBJETIVOS

Nós vimos anteriormente que nossos valores influenciam nossas decisões. Além disso, também vimos que para aumentar as chances de sucesso, nós devemos definir nossos objetivos de forma que eles atendam e respeitem nossos valores.

Quando conversamos sobre o Primeiro Passo eu te perguntei quais eram seus objetivos para as áreas pessoal, profissional e financeira. Se lembra?

É muito provável que você tenha citado mais de um objetivo para cada uma destas áreas. De qualquer forma, mesmo que você só tenha citado um objetivo para cada área, você tem ao menos três objetivos anotados aí. Certo?

Bom, isso é muito natural. Todos nós temos vários objetivos na vida. O único problema é que quanto mais objetivos tivermos, mais difícil é organizar e dar conta de tudo o que precisamos fazer. Contudo, o mais importante não é a quantidade de objetivos que você tem, mas a ordem em que eles são trabalhados.

Então vem a pergunta chave: Qual objetivo devo trabalhar primeiro?

Nós não somos bons em fazer muitas coisas ao mesmo tempo. É muito provável que você tenha um amigo ou conheça alguém que sempre tem vários planos, mas que curiosamente, não tem tantos resultados quanto gostaria.

Isso é engraçado, porque geralmente, nós ligamos pessoas criativas e cheias de ideias a pessoas bem-sucedidas não é mesmo?

O detalhe é que além de várias ideias e planos, as pessoas bem-sucedidas também têm foco. Elas concentram suas energias de forma estratégica em seus objetivos e projetos.

Acredito que você já tenha feito, ou pelo menos tenha visto a experiência na qual alguém usa uma lupa para concentrar os raios do sol até o ponto de gerar calor suficiente para queimar alguma coisa.

A vida e os objetivos funcionam de forma semelhante. Se você imaginar que cada raio de sol seja uma fração da sua energia e da sua atenção, e que o calor seja alcançar um objetivo, a comparação faz todo o sentido.

Apenas ter vários objetivos não vai fazer de você alguém bem-sucedido. Você precisa focar suas energias no desenvolvimento e na conclusão dos seus projetos de forma inteligente. E a melhor maneira de se fazer isso é trabalhando um objetivo de cada vez.

Para priorizar seus objetivos, você pode utilizar a matriz de priorização de objetivos.

O uso da matriz é muito simples. O primeiro passo é escrever seus objetivos na primeira coluna.

Em seguida você vai colocar seus valores nas linhas do campo Valores.

E então, marcar com um “x” os campos em que o objetivo atender o valor.

OBJETIVOS	VALORES					CRITÉRIOS		
	Honestidade	Segurança	Estar com a Família	Liberdade	Crescimento pessoal	Aumentar a renda	Poder usar de criatividade	Aumentar sua base de contatos
Novo emprego	x	x			x	x		x
Comprar uma casa	x	x	x	x				
Abrir uma empresa	x	x			x	x	x	x

No entanto, existem mais alguns outros pontos que podem influenciar na priorização dos nossos objetivos. Esses pontos são os critérios de decisão.

Critérios são padrões utilizados para comparar opções. São coisas que você gostaria de poder fazer ou ter. Os critérios de escolha nos permitem fundamentar decisões e priorizar objetivos de forma prática.

É importante que você entenda que os critérios não são fixos. Eles são pessoais e podem variar de uma pessoa para outra e de uma situação para outra.

Eis alguns exemplos de critérios: aumentar a renda; reduzir o estresse; conhecer novas culturas; passar mais tempo com sua família; poder usar de criatividade; realização pessoal; só tomar remédios naturais; estar em contato com a natureza; ter liberdade de horário; aumentar sua base de contatos.

Além desses exemplos, você também poderia definir outros critérios como levar no máximo 30 minutos para chegar ao trabalho, trabalhar em projetos que demandem mais criatividade ou poder desenvolver novas

habilidades. É você quem vai definir os critérios para sua matriz. Pense nas coisas que são importantes para sua vida e que te deixariam mais contente, mais satisfeito ou que podem melhorar sua qualidade de vida.

Perceba que os valores e critérios, apesar de parecerem semelhantes, têm uma diferença fundamental entre si: enquanto os valores são amplos e agem de forma inconsciente na maioria das vezes, os critérios são condições específicas que são determinadas conscientemente.

Os critérios que você definir devem ser anotados nas linhas do campo Critérios de decisão.

Com os objetivos, valores e eventuais critérios devidamente anotados, agora você só precisa assinalar os campos em que houver um relacionamento entre os objetivos e os seus valores e critérios. Então, o objetivo prioritário será aquele que atender mais valores e critérios.

Nesse exemplo, o objetivo de abrir uma empresa se tornaria o prioritário por atender o maior número de valores e critérios. Observe que se os valores ou os critérios fossem outros, provavelmente o resultado seria diferente.

Por isso é importante que você reflita com calma sobre cada um dos critérios que definir, e se certificar de que eles realmente são importantes para o seu bem-estar e de sua família, assim como para seus objetivos.

Tenha em mente que o mais importante é que seus objetivos atendam primeiramente os seus valores. Os critérios devem servir como pontos de desempate para definir um objetivo prioritário. Mas para isso, é necessário que o critério seja real.

É muito comum que as pessoas exijam critérios que não são realmente necessárias apenas para justificar suas escolhas, ou para deixar de fazê-las.

Então, tenha cuidado para não ser vítima de uma armadilha criada por você mesmo. Responda essa matriz de priorização de objetivos com calma e sinceridade, e jogue limpo consigo mesmo, não tente forçar resultados que possam parecer mais interessantes agora. Foque sua atenção em encontrar as verdadeiras respostas.

‘ [Exercício 13 - Priorizando seus objetivos](#) ’

AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Como foi para você definir seu objetivo?

Uma vez feita essa definição, chegou o momento de identificar o caminho a percorrer e as ações necessárias para concretizar a seus sonhos e objetivos.

Bem, você já deve ter percebido que um dos pilares de todo esse processo que eu estou apresentando para você é o autoconhecimento.

O conhecimento que você tem sobre si mesmo é a base para que você possa escolher o caminho e as ações para chegar aos seus objetivos. Não é à toa que grandes sábios e filósofos de todas as épocas atribuíram grande importância ao autoconhecimento, dizendo que essa é a maior e melhor forma de conhecimento humano.

Muitos dos erros que cometemos, ao longo da vida pessoal e profissional, são fruto da falta de contato prévio com os próprios processos interiores.

Nas páginas e exercícios anteriores você foi convidado a se debruçar sobre vários aspectos de si mesmo. Você refletiu sobre seus valores, seus sonhos, sua Visão de Futuro e estabeleceu o seu grande objetivo daqui para a frente.

Depois de tomar consciência do que você quer para si mesmo, é preciso levar em consideração os seus potenciais e limitações. Conhecendo aquilo que é capaz de realizar, você se prepara para tomar as atitudes que aproximarão você, cada vez mais, do seu objetivo.

* * *

Vou lhe fazer uma pergunta simples e que você deve responder o mais rápido que puder dizendo a primeira coisa que vier à sua mente. Então vamos lá: Quais são os seus talentos e os seus pontos fortes?

Conhecer quais são seus talentos e maiores habilidades interfere no seu futuro, tanto pessoal como profissional.

É comum admirarmos algumas pessoas pelos talentos que elas têm. Se você não sabe quais são os seus próprios talentos, pode ser tentado, inclusive, a apenas imitar as pessoas que admira. Porém, os seus talentos podem ser outros e essa ausência de autoconhecimento pode levar você a muita frustração e insatisfação.

O caminho que você seguirá para alcançar seus objetivos é só seu. Mas,

como você sabe quais são seus talentos?

Primeiramente, vamos entender melhor o conceito de talento.

Talento é a inclinação natural de uma pessoa a realizar determinada atividade.

Talentos são aquelas habilidades que você tem “desde sempre”, ou seja, aquelas capacidades que você já manifesta desde a infância. Não tem nada a ver com um superpoder ou um super dom inato.

Mozart, Leonardo da Vinci e Stephen Hawkins são pessoas talentosas acima da média. Porém, representam menos de 0,1% da Humanidade. Você e eu não somos como nenhum deles, porém todas as pessoas possuem talentos.

Na realidade, chamamos de talento aquilo que as pessoas gostam muito de fazer e, por isso, fazem muito bem e com facilidade. São aquelas atividades que fazem a pessoa perder a noção do tempo quando as executa, que fazem com que outras pessoas a procurem para fazer ou que são tão fáceis de fazer que a pessoa considera banal e nem valoriza.

Há pessoas que fazem trabalhos manuais ou passam pelas fases dos games com a facilidade de quem bebe um copo d'água. Há outras que cozinham ou aprendem novas lições como se estivessem comendo um chocolate. São talentos!

É importante reconhecer os próprios talentos, pois assim a pessoa pode potencializar o que tem naturalmente, escolher as ações certas e atingir mais facilmente os seus objetivos.

Marcus Buckingham e Donald Clifton escreveram um livro clássico chamado Descubra seus Pontos Fortes. Eles dizem que a melhor forma de realizar os próprios objetivos é transformar os próprios talentos em pontos fortes.

As pessoas que focam a sua vida em seus pontos fortes são mais felizes, se engajam mais em seus trabalhos, realizam mais e têm uma maior propensão a conquistar uma maior qualidade de vida.

No ‘ [Exercício 14 - Talentos e pontos fortes](#) ’, eu te convido a se auto avaliar e pensar nas coisas que você faz bem e com facilidade. Pense em sua infância e nas vezes em que você perdeu a noção de tempo por causa do prazer de uma atividade. Puxe da memória aqueles assuntos que fazem você gastar horas em conversas, sem se cansar.

Esse exercício também vai exigir que você converse com outras pessoas para reforçar a análise que você faz de si mesmo.

Você vai trabalhar sobre si mesmo e se preparar para escolher as ações que mais se adequam aos seus talentos e ao seu objetivo.

* * *

Reconhecer os próprios talentos e pontos fortes é um passo importante antes de escolher o caminho que você quer trilhar para atingir o seu objetivo. Por isso, dedique-se a fazer, com bastante atenção e carinho, esses exercícios.

Você deve cuidar para que suas respostas não deixem desanimado se por acaso seus talentos não sejam o que você gostaria que fossem. Além disso, não se preocupe em comparar seus talentos com os de outras pessoas.

Esse exercício é sobre ser honesto consigo mesmo reconhecendo aquilo que se faz de melhor, para daí, conseguir encontrar a forma mais eficaz de conseguir atingir seus objetivos.

PARTE 4

ESTRUTURA ANALÍTICA DE PROJETOS - EAP

Agora que você já definiu com clareza o seu objetivo principal, é preciso planejar e acompanhar as ações necessárias para atingi-lo. É o momento de gerenciar o seu projeto pessoal.

Mas antes de entender como funciona o gerenciamento de projetos, é importante termos uma ideia geral do que se trata um projeto afinal de contas.

De acordo com o Guia PMBOK (o guia supremo do gerenciamento de projetos), um “projeto é um esforço temporário empreendido para criar um produto, serviço ou resultado exclusivo”. Ele possui um objetivo específico e único e normalmente possui recursos delimitados (pessoas, investimentos, equipamentos etc.).

Dessa forma, praticamente qualquer objetivo pode ser transformado em um projeto. Desde uma viagem de férias, a construção de uma casa, um plano de graduação, escrever um livro ou qualquer outra atividade que por natureza possa ser dividida em etapas e que tenha um começo um meio e um fim, ou uma conclusão.

Nós vamos utilizar a ESTRUTURA ANALÍTICA DE PROJETO – EAP, que é uma metodologia de organização e gerenciamento de recursos básicos que pode ser utilizada em perfeita harmonia com desenvolvimento de objetivos pessoais e profissionais, sejam estes objetivos holísticos ou específicos.

Objetivos holísticos são aqueles que tratam de áreas mais amplas e que têm impacto em toda a vida de uma forma geral. Podemos citar como exemplos um casamento, a compra de uma casa ou uma formação acadêmica.

Já os objetivos pontuais ou específicos são aqueles que, via de regra, são desenvolvidos em áreas específicas da vida, causando impacto menor. Por exemplo, projetos de trabalho, trabalhos voluntários, viagens, projetos de pesquisa.

Perceba que é possível que projetos pontuais façam parte de projetos maiores. Além disso, também pode acontecer que uma pessoa esteja envolvida em um projeto pontual que é parte de um projeto holístico de outra pessoa por exemplo.

A EAP nos permite planejar detalhadamente todos os recursos, metas e ações de um projeto. O gerenciamento de projetos geralmente trabalha dez áreas (integração, escopo, tempo, custo, qualidade, recursos humanos, comunicações, riscos, aquisições e partes interessadas).

No entanto, vamos nos focar em duas dessas áreas, escopo e tempo, que são as áreas fundamentais e suficientes para o desenvolvimento de projetos pessoais.

A EAP, tecnicamente, é uma maneira de organizarmos de forma hierárquica as atividades dentro de um projeto, de tal forma que estas atividades possam ser mensuradas e controladas.

Na EAP criamos grupos de atividades chamados de pacotes. Cada um desses pacotes deve considerar uma quantidade de ações suficiente para não sobrecarregar as pessoas a quem serão atribuídas. Além de agruparem ações que compartilhem de algum grau de semelhança entre si.

Feita as devidas considerações, vamos entender como funciona o escopo da estrutura analítica de projetos e como gerenciar o tempo necessário para desenvolver suas respectivas atividades.

ESCOPO DO PROJETO

O escopo é uma descrição de todas as atividades que devem ser realizadas para se concluir o projeto, é tudo aquilo que você deve fazer na prática para chegar ao objetivo traçado.

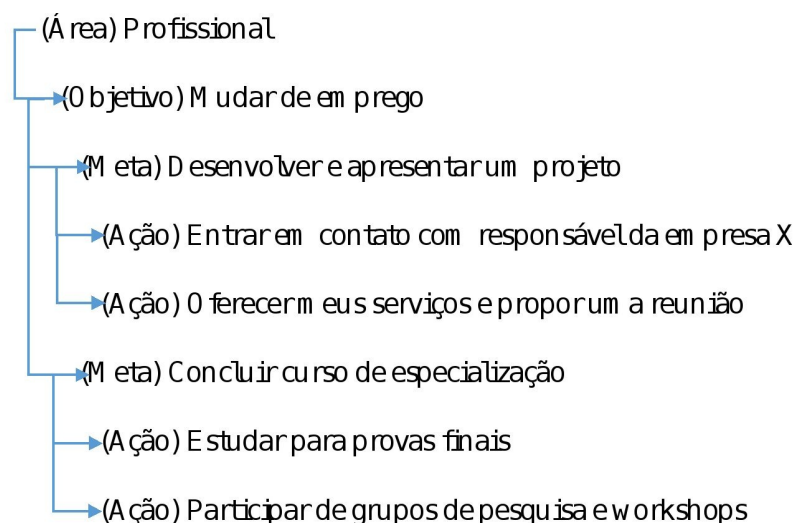
Lembra-se quando conversamos sobre o primeiro passo, onde você definiu os principais objetivos para cada uma das áreas da sua vida?

Pois bem, na EAP as áreas que você definiu antes serão convertidas nas categorias principais do escopo. E dentro de cada uma dessas categorias, serão inseridos os objetivos que você já determinou nos exercícios anteriores. A partir desses objetivos teremos a definição das metas ou atividades necessárias, organizando-as em pacotes, como mencionei agora há pouco.

Fazendo uma comparação para facilitar o entendimento, imagine sua vida como um livro. Cada capítulo seria uma das áreas principais da sua vida. Cada objetivo seria um subcapítulo, as metas (ou atividades) seriam os parágrafos e as ações seriam as palavras.

Perceba como toda organização parte do geral (vida e áreas gerais) para o específico (objetivos, metas e ações). Isso facilita a execução passo a passo do projeto.

Por exemplo, digamos que você tenha como objetivo da área profissional, buscar uma nova oportunidade de emprego, então o seu escopo poderia ficar assim:



Perceba como fica muito mais simples e claro o caminho que você deve

percorrer para concluir seu projeto de mudança de emprego. Tudo o que estiver abaixo do objetivo se torna uma meta, e tudo abaixo das metas são ações que devem ser executadas respeitando datas específicas que serão definidas mais adiante.

As ações que você vai escolher precisam ser tão claras quanto seu objetivo, e nem sempre podem ser feitas todas ao mesmo tempo. Você deve considerar que o seu tempo é finito e que, por mais que você queira, não pode fazer tudo. Isso significa que em alguns casos, algo precisa ser deixado de lado para ceder lugar ao que é mais importante.

Isso nos leva ao outro aspecto fundamental da EAP, a Gestão do Projeto.

GESTÃO DO PROJETO

Não sei se é o seu caso, mas algumas pessoas vivem tão atribuladas no dia a dia, que a pressa passou a ser uma eterna companheira. É uma verdadeira maratona de trabalho, estudo, cursos, casa, reformas, filhos, casamento, namoro, trânsito etc.

Existe um exercício de Coaching muito interessante que propõe que você se imagine já idoso, pensando em tudo o que você fez durante a sua vida.

- Como foi que você administrou esse seu tempo?
- Você aproveitou bem ou não fez o que deveria ter feito?
- Gastou muito esforço com coisas secundárias ou realizou os seus objetivos mais importantes?

Esse exercício de reflexão pode te ajudar a perceber os equívocos que você eventualmente pode ter cometido até agora em relação ao uso do seu tempo, e qual ou quais seriam as atividades que realmente deveriam ocupar seu tempo útil.

Faça uma pausa agora e reflita sobre essas questões.

* * *

Christian Barbosa, um dos maiores especialistas em gerenciamento do tempo, escreveu o livro chamado “A Tríade do Tempo”. Nesse livro, ele recolheu alguns estudos sobre as atividades que executamos ao longo do dia e o tempo gasto em cada uma delas.

De acordo com Christian, podemos dividir as nossas atividades em três categorias:

Atividades importantes: são aquelas que nos direcionam para os objetivos que traçamos anteriormente.

Atividades urgentes: são as que necessitam ser realizadas imediatamente.

Atividades desnecessárias ou circunstanciais: são aquelas que ocupam boa parte do nosso tempo e não têm relação nenhuma com os nossos objetivos.

De acordo com o modelo de gerenciamento desenvolvido por Christian, o ideal é que as ações importantes estejam presentes em cerca de 70% do nosso tempo diário, as urgentes não ocupem mais que 20%, e os 10% restante podem sobrar para as atividades circunstanciais.

Anote isso:

- Atividades IMPORTANTES: 70%
- Atividades URGENTES: 20%
- Atividades CIRCUNTANCIAIS: 10%

O que ocorre com grande parte das pessoas é que esses percentuais estão invertidos. Elas estão gastando seu tempo em atividades secundárias e deixando as importantes para mais tarde. E muitas atividades se tornam urgentes porque não foram realizadas no momento oportuno.

Bom, no ‘ [Exercício 15 - Gestão de tarefas](#) ’ você vai identificar quais são as atividades que ocupam a sua vida. Descobrir a relação que elas têm com o seu objetivo e qual a prioridade de cada uma delas.

Na segunda parte, você vai receber um mapa de exemplo para detalhar seus objetivos e suas metas. Nesse mapa você precisa indicar seu objetivo principal, suas metas, as ações de cada metas assim como seus respectivos prazos e detalhes.

GERENCIAMENTO BÁSICO DE TAREFAS

E aí, como se saiu com o exercício de gerência do seu tempo?

Sem sombra de dúvida, o aspecto do gerenciamento do tempo é um dos mais importantes em um projeto. Por esse motivo, veremos agora algumas dicas práticas de como tratar as atividades de cada uma das categorias que conhecemos anteriormente.

* * *

ATIVIDADES IMPORTANTES

Quanto mais uma atividade te conduz ao objetivo que você traçou para a sua vida, mais importante ela se torna dentro do seu projeto, e consequentemente, mais atenção ele deve receber.

Para lidar com as atividades mais importantes, podemos utilizar uma técnica relativamente simples, mas altamente eficaz.

Marque numa folha (ou coloque na tela do seu computador) aquelas atividades que você definiu como importantes, juntamente com os prazos para a construção dos seus objetivos pessoais e profissionais.

Deixe essa folha ou tela em um lugar bem visível para que você a veja, algumas vezes durante o seu dia.

Atenção: se o seu prazo é muito grande, mais necessidade você tem de estabelecer um plano desde agora.

Por exemplo: se você tem 2 anos para chegar ao seu objetivo, isso pode parecer muito tempo. Porém, é agora que você deve programar os passos a serem dados. Cada dia que passa é um dia a menos para alcançar seus objetivos.

Ocupar-se diariamente das atividades importantes, mesmo que seja uma ação muito simples e rápida, é a melhor maneira de avançar para o seu objetivo.

Eu sei que mesmo que seja simples, muitas vezes podemos não dar continuidade a uma técnica ou estratégia de gerenciamento de tarefas, por mais simples que ela seja, por puro e simples esquecimento.

Afinal, é muito fácil esquecermos de coisas novas que devemos fazer ou checar, uma vez que elas não fazem parte da nossa rotina.

Por esse motivo, uma coisa bem simples que costumo fazer quando preciso realizar tarefas novas com as quais ainda não me habituei é criar alertas no celular para não me esquecer dessas tarefas.

Além disso, duas vezes ao dia, meu celular toca um alarme com o título “O que você fez hoje para alcançar o seu objetivo?”

Essa frase já me salvou várias vezes em momentos de procrastinação, e não tenho dúvidas de que ela ainda vai me salvar muitas outras vezes. Eu sei que sou suscetível a falhar e errar assim como qualquer outra pessoa. E por isso não finjo que posso controlar meus impulsos sempre que quiser, porque simplesmente não é assim que as coisas funcionam.

Nós precisamos ter bem claro em mente que se não criarmos métodos simples que nos auxiliem a realizar o que precisamos, existe um grande chance de que as coisas não saiam como desejamos. Não confie 100% na sua força de vontade. Ela é como um músculo.

Experimente levantar um peso de 1kg com o seu braço esticado por alguns segundos. Não tenho dúvidas que você vai achar isso muito fácil. No entanto, se permanecer nessa posição por muito tempo, com certeza vai chegar um momento em que seus músculos vão se cansar e você vai ser obrigado a parar.

Isso também acontece com a sua força de vontade. Se você forçar demais, chega um momento em que ela cede. Os alertas no celular funcionam como mini recargas da força de vontade, nos fazendo lembrar de que precisamos agir de forma da forma correta e fazer as coisas importantes se quisermos realmente atingir nossos objetivos.

* * *

ATIVIDADES URGENTES

Pode ser que você esteja sobrecarregado de tarefas que lhe foram exigidas pelo seu chefe, pelos seus pais, amigos ou pelas circunstâncias. Às vezes, a necessidade é mesmo imediata e não há o que discutir. Nesses casos, não foi você quem produziu essas urgências, e o único caminho é executá-las o mais rápido que puder e eliminá-las da sua lista.

Porém, há outras ocasiões em que as atividades se tornaram urgentes porque você simplesmente procrastinou e acabou as adiando. Nesses casos, o mais importante é analisar suas escolhas e ações e se perguntar “por que essas tarefas se tornaram urgentes?”

Pensar sobre isso é mais um exercício de autoconhecimento e administração do seu tempo.

Uma vez que você já detectou e anotou quais são as suas tarefas urgentes,

o que fazer com elas?

Vou lhe sugerir a mesma técnica que eu lhe disse antes.

Anote em uma folha ou agenda quais são as suas tarefas urgentes para o dia. Marque-as em um lugar visível, para não poder fugir do seu dever.

Também é possível usar alguns aplicativos de gerenciamento de tarefas no qual você possa criar uma lista de atividades, atribuir prazos e horários e receber os alertas durante o seu dia. Particularmente, essa é o meu método favorito.

Como eu acabo fazendo parte do meu trabalho usando o celular quando preciso responder as mensagens dos meus alunos ou enviar arquivos por exemplo, o celular fica sempre por perto. Assim, gosto de usar os alertas para gerenciar minhas tarefas. Isso funciona bem no meu caso.

Mas além disso, também costumo usar lembretes visuais usando postites e um quadro que fica na parede do meu escritório, sempre me lembrando das atividades que preciso realizar.

Bom, agora se for uma atividade urgentíssima, não há o que pensar: finalize e entregue o relatório, ligue e faça a matrícula, imprima e entregue logo o documento, separe um tempo agora e faça aquela limpeza que você vem procrastinando antes das visitas chegarem.

Porém, se houver um pequeno prazo, vá misturando essa tarefa com alguns minutos de outra atividade mais prazerosa. Tome um café, uma água, respire, olhe para alguma coisa bonita, ande, nem que seja alguns minutos. Depois, retome o trabalho, com foco, até que ele seja concluído.

Depois das atividades circunstanciais, as atividades urgentes são os maiores ralos por onde seu tempo pode escorrer e ser jogado fora. Então se mantenha atento. Faça o possível para realizar suas atividades antes que você seja obrigado a realizá-las gastando um tempo adicional que poderia ser muito bem empregado em suas atividades mais importantes.

* * *

ATIVIDADES CIRCUNSTANCIAIS

Chegamos aos maiores ladrões de tempo. As atividades circunstanciais. Essas são as mais perigosas!

Atualmente, parece que as pessoas se tornaram especialistas em ocupar o seu tempo em atividades que não as levam aos seus objetivos.

Você já notou quanto tempo você se ocupa de assuntos interessantes,

porém sem nenhuma ligação com os seus objetivos?

Quanto tempo você gasta no celular checando as mensagens das suas redes sociais, apenas por curiosidade?

Quantos minutos ou horas do seu dia são gastos em suas respostas do Facebook, WhatsApp, Instagram e outras redes sociais?

Já parou para contar o tempo que perde comentando ou respondendo comentários que não farão diferença nenhuma na sua vida?

Já pensou no tempo que perde para ler revistas de entretenimento e focos ou assistir programas de TV que não vão te ajudar em nada?

Essas atividades são feitas, na maioria das vezes, simplesmente porque “todo mundo faz isso”.

Porém é um caminho que não leva a resultados e, com o tempo, produz muita frustração e não deixa você progredir o quanto poderia.

Atenção: não é fácil substituir uma atividade prazerosa por outra realmente necessária e talvez menos agradável. Por isso, é preciso exercitar a própria força de vontade.

Uma dica bastante simples é afastar fisicamente de você aqueles objetos que fazem você gastar desnecessariamente o seu tempo. Se o seu celular é a causa da sua procrastinação, deixe-o em outra sala e não ao seu lado. Se a TV exerce um magnetismo sobre você, desligue-a da tomada e faça a sua atividade em outro cômodo.

Se você trabalha todo o tempo no computador ou no celular, existem aplicativos que bloqueiam, por um tempo, aqueles sites e blogs que podem fazer você se distrair. Eles podem ajudar.

Um do qual gosto muito e utilizo até hoje é o Cold Turkey (lembre-se, seja consciente de que você pode cometer deslizes a qualquer momento, então busque alternativas que possam te ajudar a resistir às tentações que acabam consumindo o seu tempo).

Esse aplicativo bloqueia sites, programas e jogos no seu computador nos períodos que você configurar. Além disso, ele te mostra alguns relatórios interessantes sobre o tempo que você salvou bloqueando determinados sites e programas, assim como também te mostra quais são os programas que você mais usa no seu computador, e quais os sites mais acessados e quanto tempo você passa nesses sites.

Acredite, assim que você passa a utilizar esses programas bloqueadores,

você descobre o quanto mentimos para nós mesmos e como nos enganamos na maioria das vezes por acharmos que temos muito mais controle sobre nossos impulsos do que temos na realidade.

O ser humano tende à acomodação. Quanto mais você colocar dificuldades para a “tentação”, mais facilmente você vai conseguir evitá-la.

Reserve uma parte do seu dia para as atividades circunstanciais. Pode ser antes do almoço, no fim da tarde... Apenas coloque um limite para si mesmo: meia hora ou, no máximo, uma hora por dia da semana; um pouco mais no fim de semana por exemplo.

No meu caso, eu costumo bloquear todos os jogos e sites de entretenimento e redes sociais no meu computador de segunda a sábado, das 9 da manhã até as 8 da noite, que é meu período de trabalho e que preciso me manter focado. Fora desses horários, o acesso é liberado e eu posso me distrair sem nenhuma culpa.

Um conceito que ouvi uma vez, mas infelizmente não consigo me lembrar exatamente onde para poder dar os devidos créditos, é sobre o momento do apagão mental consciente.

Como disse, bloquear o acesso às tentações é uma artimanha que você pode utilizar para te ajudar a resistir à tentação de procrastinar as atividades que você precisa realizar. No entanto, você precisa desligar sua mente em alguns momentos e simplesmente se distrair.

A ideia é exatamente essa, desligar sua mente consciente e apenas se divertir assistindo a um programa de TV, jogar seu jogo favorito, ler aquele romance que você tem na sua estante, ou apenas jogar conversa fora com alguém.

Ter esses momentos é importante para poder relaxar e manter o seu stress em um nível aceitável e saudável. O grande problema das atividades circunstanciais é que geralmente elas são feitas em momentos que deveriam ser dedicados às atividades importantes.

Se você encaminhar bem as atividades importantes, com certeza vai sobrar um tempo para as atividades circunstanciais. Você só não pode deixar que elas ocupem mais tempo do que deveriam.

Mas fique tranquilo, com a prática, resistir a essas atividades fica mais fácil e depois de um tempo, você nem vai sentir mais tanta falta delas.

Espero que essas dicas ajudem você a lidar melhor com as suas

atividades diárias.

PARTE 5

ANÁLISE E PLANO DE AÇÃO

Abraham Maslow (falecido em 1970) foi um psicólogo norte-americano, que criou a Teoria da Hierarquia das Necessidades Humanas.

Segundo ele, o homem é motivado por suas necessidades, e estas se manifestam em graus de importância diferentes ao longo da vida.

O ser humano passa a vida se esforçando por satisfazer essas necessidades. Maslow criou um esquema que apresenta uma divisão hierárquica dessas necessidades. Há necessidades de nível mais baixo, que devem ser satisfeitas para que as de nível mais alto possam também ser contempladas.

As necessidades que estão na base da pirâmide são as mais primárias. São as necessidades fisiológicas. São aquelas que se relacionam à nossa natureza biológica: manter-se vivo, respirar, comer, beber, dormir, descansar, ter relações sexuais etc.

Depois vêm as necessidades de segurança. São as necessidades de estarmos fora de perigo e protegidos. Para a criança, a família representa essas necessidades. Para os adultos essas necessidades são conservação do emprego, a preocupação com saúde, segurança pública, aposentadoria, seguro de vida etc.

As necessidades sociais estão ligadas às relações humanas. O ser humano é “animal de rebanho” e precisa sentir-se parte de um grupo, seja ele familiar, profissional, de amigos ou de interesses.

Maslow considera as necessidades de estima e autoestima entre as mais importantes do ser humano. Significa o reconhecimento das nossas capacidades por nós mesmos e o reconhecimento do nosso valor pelas outras pessoas.

Finalmente, no topo da pirâmide estão as necessidades de autorrealização. São as nossas necessidades de crescimento. Aí se encontram os nossos esforços para descobrir e aproveitar os nossos talentos e pontos fortes, a fim de tentar chegar a ser aquilo que podemos ser.

É importante que você entenda essa hierarquia de necessidades. Pare e pense sobre cada nível de necessidade, começando pelas mais básicas e responda: Suas necessidades básicas em cada nível da pirâmide estão sendo atendidas?

As pessoas não estão todas no mesmo nível de satisfação de suas necessidades. Há pessoas cujos objetivos juntam elementos de necessidades fisiológicas, ligadas ao sustento da família, com outras de autorrealização no campo pessoal e profissional.

Independentemente do estágio em que você se encontra, neste momento, toda e qualquer realização dependerá:

- do objetivo traçado
- das atitudes que você vai tomar
- das ações que você vai desenvolver
- e se suas necessidades básicas foram ou não atendidas

Depois que você traçou o seu objetivo, você começará a trilhar o caminho para a sua realização. E qual é esse caminho? Como descobri-lo

O caminho é constituído pelas ações estratégicas, pelos recursos que você tem e necessitará, e também as dificuldades ou obstáculos que possivelmente enfrentará.

A melhor forma de descobrir o próprio caminho já foi iniciada por você com os exercícios de autoconhecimento que você fez anteriormente.

Para escolher as próximas ações, vamos utilizar uma ferramenta clássica da Administração e do Coaching chamada Plano de Ação 5W2H.

Essa ferramenta tem esse nome por se tratar de uma sigla em inglês para uma série de perguntas, das quais 5 começam com a letra W e 2 começam com a letra H - daí 5W2H. As perguntas são:

- What? (O que será feito?)
- Who? (Quem fará?)
- When? (Quando será feito?)
- Where? (Onde será feito?)
- Why? (Por que será feito?)
- How? (Como será feito?)
- How Much? (Quanto custará?)

Essas são as perguntas a serem feitas ANTES de começar a agir. É preciso considerar também que nenhum objetivo é alcançado sem a superação de alguns obstáculos. Alguns surgirão inesperadamente, mas há outros que podem ser previstos. Eles também devem ser considerados antes da ação.

* * *

Outra ferramenta bastante útil nesta etapa do processo é conhecida como

Análise do Campo de Força e foi criada pelo escritor Kurt Levin.

Essa ferramenta também é chamada como SWOT Estratégico. Aqui no Brasil, já o apelidaram de FFOA ou FOFA.

Depois que você estabeleceu o seu objetivo e deu passos importantes no campo do seu autoconhecimento, é preciso planejar estrategicamente as suas ações, levando em consideração os fatores positivos e negativos dessa empreitada.

Primeiramente, considere você mesmo. O que você tem em si que poderá ajudar ou atrapalhar o seu caminho. Quais são as suas Forças e Fraquezas neste momento?

Depois disso, pense no que há de favoráveis e desfavoráveis fora de você. Isto é, quais são as Oportunidades e Ameaças que lhe são oferecidas pelo seu ambiente, sua família, sua cidade, seu país que podem ajudar ou atrapalhar suas ações?

Com essas ferramentas, você terá condições de iniciar o seu Projeto Pessoal. Já posso adiantar que o ‘ [Exercício 16 - Análise e plano de ação](#) ’ vai exigir um pouco mais de atenção e reflexão. Por isso peço que mantenha a calma e foque sua atenção em cada detalhe.

Então vamos ao trabalho.

MAPA DO PROJETO

Agora que você entrou em um processo de autoconhecimento e definiu o seu objetivo pessoal ou profissional, vamos estabelecer visualmente, como num mapa, o seu itinerário para chegar a ele.

Então vamos falar sobre metas.

* * *

Há pessoas que confundem objetivos e metas. Porém, na área de Desenvolvimento Humano, esses conceitos são claramente diferenciados.

Você definiu anteriormente o seu objetivo. Você sabe aonde quer chegar. Portanto, os objetivos são descrições de onde se quer ir ou do que se quer alcançar de uma forma mais abrangente.

Apesar de termos utilizado o sistema SMART para definir objetivos específicos, ainda assim, os objetivos são naturalmente mais abrangentes do que as metas.

Se o objetivo define o ponto a que se quer chegar, as metas estipulam os passos propriamente ditos e os prazos para chegar a esse ponto. As metas são as tarefas específicas para alcançar os objetivos.

As metas descrevem a sua ação do ponto de vista quantitativo e temporal. Uma meta bem definida deve responder essencialmente a duas perguntas: Quanto e Quando?

Nós vimos anteriormente como funciona a Estrutura Analítica de Projetos e você respondeu a primeira parte do exercício. Agora vamos fazer a segunda parte, o ‘ [Exercício 17 - Mapa do Projeto](#) ’, preenchendo os detalhes do nosso objetivo principal e suas respectivas metas e ações.

Bom, o primeiro campo que temos no mapa é reservado para o objetivo. Nesse campo você deve indicar o objetivo específico que você delineou anteriormente.

A partir do campo objetivo, temos os campos metas. Nesse modelo você vai encontrar três campos para relacionar as metas do seu objetivo, no entanto, e se necessário, você pode adicionar mais metas.

O indicado, porém, é que de início você não passe de 5 metas para não se sobrecarregar. Lembre-se que cada uma dessas metas ainda será quebrada em pequenas ações.

Na segunda página do seu arquivo, você é convidado a traçar as suas metas. No exemplo de quem estabeleceu como objetivo “Emagrecer 8 kg”, essas poderiam ser algumas de suas metas: consultar endocrinologista; consultar nutricionista; fazer leituras sobre o tema.

E, na sequência estão as ações necessárias para atingir essas metas. Cada meta se desdobra em ações planejadas para que se tornem realidade e aproximem cada vez mais do objetivo.

Assim como fizemos com os objetivos, aqui também vamos usar alguns critérios de definição.

No capítulo ‘Estabelecendo Objetivos específicos’, ao apresentar o método SMART, eu disse que naquele momento utilizaríamos a versão padrão. Porém, com a intenção de facilitar o trabalho de definição de metas, vamos usar uma versão adaptada do método SMART. O formulário METAS.

Esse formulário é basicamente uma reconfiguração estratégica dos critérios SMART. Por isso não há necessidade de repetir os critérios aqui, já que a essência do método é mantida aqui. As metas devem ser:

M - Mensuráveis

Se for possível estabelecer quantitativamente o que se quer, mais chance de realização essa meta terá.

E - Específicas

Definição e clareza são as marcas de uma boa meta.

T – Temporais

Isso significa que elas devem ter prazo para acontecerem.

Este é um dos aspectos mais importantes do projeto. Uma meta que não tem prazo para acontecer raramente acontece. Não se pode estabelecer uma meta para “quando der”. É preciso estabelecer uma data específica.

A - Alcançáveis

Da mesma forma que uma meta muito fácil não motiva ninguém, metas grandes demais ou ousadas demais podem levar à frustração. Por isso, é importante estabelecer metas que sejam viáveis

S - Significativas

A pergunta a ser feita é: “Vale a pena?” Mesmo que a pessoa tenha que abrir mão de alguns confortos e hábitos, ao longo do caminho, o objetivo precisa ser compensador e significativo.

É óbvio que algumas metas poderão ser mudadas com o tempo por causa das circunstâncias. Porém, ao estabelecer uma meta, pense no que depende especialmente de você mesmo para acontecer, e quais as possíveis variações que podem ocorrer.

COMO FAZER ESCOLHAS E TOMAR DECISÕES

Entramos na etapa final do nosso programa de mudança.

Uma vez que você tenha estabelecido os resultados que você quer alcançar, chegou a hora do passo mais importante de qualquer projeto.

Depois que estão claros o seu objetivo e as suas metas, você vai definir as ações que você vai realizar.

Quero chamar a sua atenção para um fenômeno muito interessante, que geralmente ocorre a essa altura do processo.

Quando você põe a sua atenção em algo a ser alcançado, você inicia um processo mental que muitas vezes é surpreendente!

Pode ocorrer, por exemplo, de você estar lendo um blog ou uma revista e, do nada, surge um banner ou anúncio de um curso ligado ao assunto que você decidiu estudar. Você passa por uma livraria e nota na vitrine um livro que tem um nome sugestivo com dicas daquilo que você decidiu que precisa aprimorar.

Parece mágica. Alguns dirão que há uma “sincronicidade” ou uma “conspiração do universo”, mas isso se explica pela existência dos filtros de percepção.

A neurociência explica que, a cada instante, nós recebemos milhões de impressões através dos nossos sentidos. Porém, nós temos consciência de uma parte muito pequena dessas informações.

Quando escolhemos prestar atenção em algumas coisas ligadas ao nosso objetivo, elas começam a aparecer, como se fosse uma coincidência, mas é apenas uma dinâmica mental.

Por exemplo, se você estiver pensando em comprar um carro de determinada marca e modelo, a sua mente vai começar a buscar por informações relacionadas e você vai ter a impressão que, de uma hora todo mundo resolveu comprar o mesmo carro.

Depois de definir as suas ações, perceba como essa sua dinâmica cerebral se manifesta!

Bem, estamos falando da melhor das hipóteses: você definiu seus objetivos, organizou seu projeto, estabeleceu as metas e começou a programar as suas ações. Porém, é preciso considerar que algumas escolhas não são tão óbvias como pode parecer.

Por isso, vou te mostrar agora outro aspecto muito importante da sua caminhada: como fazer as melhores escolhas e tomar as decisões mais acertadas.

Definir ações nada mais é do que tomar algumas decisões antecipadamente. Se você define que uma das ações que vai colocar em prática amanhã vai ser ligar para alguém, o que você acabou de fazer foi justamente tomar a decisão de ligar.

Então vejamos os passos necessários para você tomar as melhores decisões!

Lembrando que você pode [e deve] usar essas dicas sempre que tiver que tomar uma decisão importante.

* * *

PRIMEIRO PASSO: INFORMAR-SE

Em primeiro lugar, para qualquer decisão, você precisará de informações consistentes. Vai ser útil tudo o que você puder aprender a respeito da área sobre a qual você deve decidir alguma coisa. De posse das informações, você terá muito mais segurança para definir suas ações.

Por exemplo: se você vai tomar uma decisão na área profissional, precisa se informar sobre as oportunidades, as necessidades para atividade que vai executar e as exigências do mercado de trabalho.

Como toda meta ou ação, você deve estabelecer um prazo para a sua pesquisa de informações. Então dedique um tempo a três fases:

1. a coleta de informações
2. a análise das informações
3. a avaliação das vantagens e desvantagens de uma escolha ou outra

* * *

SEGUNDO PASSO: CONHECER-SE

O segundo passo, que não é sequencial, pois pode acontecer antes ou simultaneamente com a sua pesquisa de informações, que é verificar o que melhor se conecta com o que você é e com o que você quer para a sua vida.

Por isso, eu insisti para que você fizesse exercícios de autoconhecimento. Neste momento é importante ter consciência dos seus valores, seus sonhos, sua visão de futuro e o seu objetivo final.

Entender as relações entre esses pontos, assim como entender a relação deles com seus pontos fortes, suas fraquezas e habilidades é fundamental para o

sucesso da sua jornada.

* * *

TERCEIRO PASSO: DESCANSAR

Não, você não ouviu errado!

Depois de um longo processo para tomar uma decisão, você pode ainda não ter 100% de clareza. Pode haver mais de uma opção atraente, por exemplo. Isso não é incomum. Nesse caso, aconselho você a descansar a sua mente. Apenas desligue sua mente de todas as preocupações e pensamentos e relaxe.

E qual a validade dessa sugestão?

Bom, quando damos “folga” ao nosso cérebro, é comum o nosso inconsciente se manifestar e termos insights sobre a melhor decisão a ser tomada. Nós vimos isso na primeira recomendação proposta para tirar o melhor proveito desse livro, está lembrado?

Pois bem, você nunca decidiu alguma coisa, e depois de algum tempo, acabou percebendo alguma coisa que te fez pensar melhor sobre a sua decisão? É disso que eu estou falando.

Às vezes, as melhores respostas surgem quando nem estamos pensando nelas. É muito comum uma resposta nos vir durante um banho, embalados por uma música, ou quando estamos concentrados em algo que não tem nenhuma relação com as nossas principais preocupações.

Por isso, lembre-se: a sua intuição é tão importante quanto a sua razão.

Se você quiser se aprofundar nesse assunto, aconselho você a colocar na sua lista de livros a obra do autor Milton Fisher: Intuição – Estratégias e exercícios para auxiliar na tomada de decisões.

Ao invés de propor um exercício para este capítulo, preparei para você um anexo a ser lido e meditado o ‘ [Exercício 18 - Definir melhores ações](#) ’. Leia-o num momento de tranquilidade.

O PRINCÍPIO 80/20

A Lei de Pareto foi criada em 1906 e diz, em síntese, que 80% das consequências advêm de 20% das causas.

Pareto desenvolveu essa sua teoria após fazer uma observação trivial, em seu quintal. Ele percebeu que 20% das vagens continham 80% das ervilhas.

Ele tentou aplicar essa “Proporção 80/20” a vários outros campos, tanto nos estudos da sociedade europeia como da economia mundial. Hoje, ela é utilizada principalmente para planejar e gerir o tempo e as ações.

O que a Lei de Pareto tem para ensinar a você?

Tanto na sua vida pessoal quanto no trabalho, essa proporção 80/20 ajudará você a focar nas ações que mais dão resultados.

Isso significa só manter o seu esforço em 20% do seu tempo? Claro que não! Significa que, se você utilizar o seu melhor tempo aquele em que você está concentrado e cheio de energia, nas ações que realmente importam, os resultados podem ser grandiosos.

Por exemplo, se você é ou pensa em ser empresário autônomo, não deve tentar atrair todos os clientes potenciais. Quem atira para todo lado geralmente não acerta em nada. É muito mais interessante estabelecer um nicho, concentrando-se sobre uma pequena fatia da clientela e oferecer um atendimento mais personalizado. É melhor, portanto, focar nos 20% que costumam garantir os 80% de lucros.

Na sua vida pessoal e profissional, também é possível estabelecer ações estratégicas que produzirão os resultados mais interessantes ou direcionarão as ações seguintes para esses resultados.

Agora que você já tem uma visão bem mais clara das metas e das ações que você precisa realizar, o próximo passo é selecionar as atividades que podem causar mais impacto na sua vida, ou que possam de alguma maneira potencializar ou facilitar a execução de outras atividades.

Com isso em mente, eu proponho a você o ‘ [Exercício 19 - Expectador de si mesmo](#) ’ no qual você pode identificar as tarefas mais promissoras ou mais relevantes para o sucesso do seu projeto e seu futuro de uma forma geral.

A AÇÃO MESTRA

Quando planejamos o nosso dia a dia, surgem algumas tarefas com as quais nos comprometemos. Utilizando a Lei de Pareto ou Proporção 80/20, perceberemos que nem todas têm a mesma importância para o seu projeto fundamental.

Por isso, eu sugiro a você que eleja uma Ação Mestre, ligada ao seu objetivo de vida, para cada dia. Essa ação passará a ser a principal tarefa do seu dia, aquela que não pode deixar de ser realizada.

Agindo assim, por mais complexos que sejam o seu objetivo e as suas metas, você perceberá que as suas ações serão diárias e mais simples. Por vezes, a Ação Mestre do dia é um simples telefonema ou um e-mail. Pode ser a leitura de cinco páginas de um livro ou a compra de um formulário.

Há pessoas que protelam a realização de uma ação importante porque a veem como muito grande e exigente. Obviamente, se você precisa ler um livro de 250 páginas, provavelmente não cumprirá a sua tarefa em um dia. Porém, se a sua Ação Mestre for “ler 20 páginas do livro”, a tarefa torna-se mais simples e não gera frustração.

Pense bem: se você realizar apenas uma ação principal por dia, ou seja, uma tarefa realmente importante para o seu objetivo, em um ano você terá executado 365 ações importantes. No exemplo de ler apenas 20 páginas por dia, no final de um ano você terá lido 7300 páginas, o que equivale a 29 livros com uma média de 250 páginas cada um. Tendo em consideração que a média anual de livros dos brasileiros é de 2,5 livros, você teria lido 10x mais que praticamente 96% da população.

Outro exemplo?

Se você se comprometer a cortar os doces depois do almoço, e com isso conseguir emagrecer apenas 1Kg por mês. No final de um ano você terá emagrecido um total de 12 Kg, sem nenhum grande esforço.

Mais um exemplo: Se você definir a ação mestre de realizar apenas 10 abdominais durante a manhã. No final de um ano, você terá feito mais de 3600 abdominais.

Eu garanto a você: isso funciona! A ação mestre é o poder da consistência e da soma de pequenos esforços transformado em realidade.

E então, qual vai ser a sua Ação Mestre a partir de amanhã?

Anote isso no ‘ [Exercício 20 - A Ação mestra](#) ’

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espero que você tenha aproveitado o que discutimos aqui. Elas foram preparadas com muito carinho, a fim de corresponder às suas expectativas. Tenho certeza de que você vai alcançar seus objetivos, assim como aconteceu comigo e com muitas outras pessoas, desde que coloque o método em prática.

* * *

RECAPITULANDO

Nas primeiras páginas, falei dos seus valores e sobre a necessidade de cultivar a intenção e a determinação. Apresentei a você o método e suas 5 etapas.

- Sonhos
- Visão de futuro
- Objetivos
- Projetos
- Metas

Para cada uma dessas etapas, você foi convidado a utilizar algumas ferramentas de coaching e desenvolvimento pessoal.

Você reconheceu seus desejos e sonhos mais profundos, as suas qualidades, e refletiu sobre o poder do entusiasmo frente ao perigo do “Não consigo!”.

Você construiu a sua Visão do Futuro e agora sabe aonde e ao que você quer chegar. Concentrou os seus olhos interiores sobre o que você será daqui a um tempo, seja ele mais próximo ou mais remoto.

Falei a você sobre a importância da autoconfiança durante todo esse processo.

Os seus sonhos e a sua Visão de Futuro transformaram-se agora em objetivos a serem conquistados. Você percebeu a importância do autoconhecimento e de buscar informações consistentes sobre o mundo em que você começou a buscar os seus objetivos.

Mostrei a você que o seu futuro, com os seus objetivos, precisa ser gerenciado, transformando-se num projeto. Você aprendeu a fazer o Mapa do seu Projeto, começando por gerenciar o seu tempo diário para escolher as atividades mais importantes, aquelas que conduzirão você ao seu objetivo.

Finalmente, você dividiu o seu objetivo em metas e ações.

Você descobriu que metas precisam ser mensuráveis, específicas, temporais, alcançáveis e significativas (M.E.T.A.S.).

Dei a você algumas dicas de como fazer as melhores escolhas e tomar decisões sobre as suas metas e ações, adotando a prática da Ação Mestra para cada dia.

Antes de terminar, quero fazer com você uma reflexão e dar algumas dicas sobre o sucesso e o fracasso. Essas dicas serão minha forma de agradecer sua atenção.

* * *

Inúmeros autores escreveram sobre “o segredo” das pessoas bem-sucedidas. Na verdade, não há segredos. Essas descobertas foram e são profundamente estudadas. Basta levá-las a sério.

Sucesso e fracasso são os dois lados da mesma experiência humana. Pode-se até dizer que existe uma forma de “fracassar do jeito certo”. O que se necessita é de discernimento para reconhecer o fracasso, coragem para assumi-lo e sabedoria para aprender com ele.

Na verdade, o que chamamos de fracasso é uma questão de proporção e perspectiva. É preciso distinguir entre o que é um contratempo, uma dificuldade e uma derrota ou fracasso.

A maioria das coisas negativas que nos acontecem são apenas contratempos. São aquelas coisas que acontecem de um jeito diferente daquele que gostaríamos. Pode também haver dificuldades mais sérias, que precisam ser consideradas para serem superadas ou corrigidas através de novas ações.

As verdadeiras derrotas e fracassos não são as de um time que perdeu o campeonato, a reprovação em um Vestibular ou a demissão de um emprego, por mais que possam ser acontecimentos frustrantes.

Quem já passou por tragédias sabe o que é sentir-se totalmente impotente. São aquelas situações irreversíveis e absolutamente negativas contra as quais pouco ou nada se pode fazer: destruições e genocídios, guerras fratricidas, catástrofes, fome e sede sem solução. São ocasiões difíceis, mas que, mesmo nelas, podemos escolher o mal menor e ainda existe a melhor ação a ser realizada. Tenho certeza de que você não está submetido a nenhuma dessas situações.

Os fracassos podem e devem nos ensinar e fortalecer. Algumas vezes, eles fazem isso até melhor do que o sucesso.

Henry Ford dizia que “o fracasso é a oportunidade de começar de novo de forma mais inteligente”.

* * *

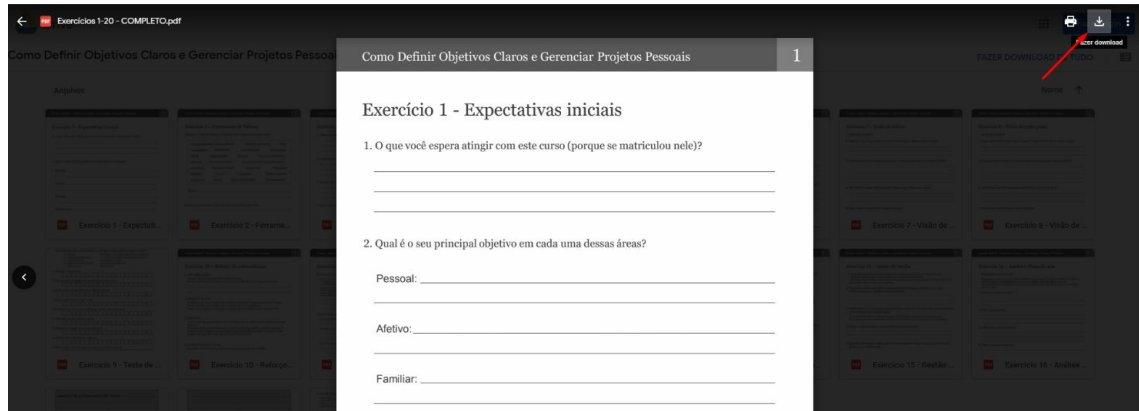
Bom, espero que você tenha aproveitado esse pequeno livro e que nos encontremos em outras ocasiões.

Ismar Souza

RELAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Clique nos links dos exercícios para baixá-los.

OBS. *NÃO É NECESSÁRIO FAZER NANHUMA SOLICITAÇÃO DE EDIÇÃO, APENAS FAÇA O DONWLOAD DAS FOLHAS DE EXERCÍCIOS .*



[Exercício 1 – Expectativas iniciais](#)

[Exercício 2 – Ferramenta de Valores](#)

[Exercício 3 – O seu maior Poder](#)

[Exercício 4 – Trabalhando a intenção](#)

[Exercício 5 – Fortalecendo sua Determinação](#)

[Exercício 6 – O Poder do Entusiasmo](#)

[Exercício 7 – Visão de futuro](#)

[Exercício 8 – Visão de curto prazo](#)

[Exercício 9 – Teste de autoconfiança](#)

[Exercício 10 – Reforço da autoconfiança](#)

[Exercício 11 – Definição do seu Objetivo Geral](#)

[Exercício 12 – Estabelecendo um Objetivo SMART](#)

[Exercício 13 – Priorizando seus objetivos](#)

[Exercício 14 – Talentos e pontos fortes](#)

[Exercício 15 – Gestão de tarefas](#)

[Exercício 16 – Análise e Plano de ação](#)

[Exercício 17 – Mapa do Projeto](#)

[Exercício 18 – Definir melhores ações](#)

[Exercício 19/20 – Expectador de si mesmo / A Ação Mestra](#)

Exercícios 1 a 20 – Completo

SOBRE O AUTOR

Olá, aqui é o Ismar!

Sou apaixonado por desenvolvimento pessoal e grande entusiasta do ensino e aprendizado online. Um “aprendedor” que adora compartilhar o que aprende.

Durante muito tempo me vi sem um propósito definido. Na verdade, era bastante frustrante não saber o que fazer da vida.

Foi então que comecei a buscar nos livros algo que não sabia exatamente o que era, mas acreditava que saberia quando encontrasse. E tenho lido muito desde então. É fantástico o conhecimento que você pode encontrar entre as páginas dos livros.

O interessante é que não encontrei o que estava procurando, e ainda tenho esse sentimento de que falta alguma coisa. Mas quer saber de uma coisa? Esse é o melhor sentimento que eu poderia ter. Afinal, é esse sentimento que me mantém de pé, buscando e crescendo. Eu acabei encarando isso como um fator motivador, ao invés de me deixar paralisar por ele.

Todas as pessoas que se destacam em alguma área de suas vidas sabem de coisas que não aprendemos da forma convencional. O conhecimento prático, como gosto de chamar, é um tipo de conhecimento que nos leva além da mediocridade.

E é justamente esse tipo de conhecimento que estou disposto a compartilhar com pessoas como você, que desejam descobrir e desenvolver suas habilidades, tornando-se pessoas e profissionais melhores.

Minha filosofia de vida está baseada no conceito de Atalhos de Conhecimento. Os atalhos estão por todos os lados em nossas vidas. O que acontece é que simplesmente não os enxergamos assim na maioria das vezes.

Quer exemplos? Quando você compra um livro para aprender biologia, física, matemática, desenvolvimento pessoal, produtividade ou técnicas de apresentação, quando você pesquisa dicas sobre algum assunto na internet, ou quando você se matricula em um curso online, o que você está fazendo é simplesmente tomando atalhos de conhecimento.

Com esses atalhos você adquire o conhecimento acumulado por todas as pessoas que vieram antes de você e de mim, e que já descobriram, experimentaram, cometeram erros e obtiveram acertos. Então, para pular toda

essa enorme etapa de aprendizado, tomamos atalhos de conhecimento.

Livros, cursos, vídeos da internet, conselhos de um mentor, sessões de coaching, workshops, palestras... tudo isso são atalhos de conhecimento.

A ideia é simples: Eu procuro oferecer aos outros o conhecimento que gostaria de ter adquirido antes, seja através de livros como este ou cursos online como os que você pode encontrar no meu [Perfil de Instrutor](#).

Um abraço,

Ismar Souza.